



# Das VHS-Zentrum Nord

## Gemeinsam mit Ihnen haben wir die Eröffnung unseres Bildungszentrums im Nordwestzentrum gefeiert.

Mit einem Tag der offenen Tür präsentierte die Volkshochschule am 4. November 2017 ihr neues VHS-Zentrum Nord.

Rund 700 interessierte Bürgerinnen und Bürger waren bei der großen Eröffnungsfeier zu Gast. Viele nutzten die Möglichkeit, in Kurse aus den Bereichen Sprachen, EDV, Gesundheit und kreatives Gestalten hineinzuschnuppern oder sich Kurzvorträge zu verschiedenen Themen anzuhören.



Im Rahmen eines Festakts eröffnete der Oberbürgermeister Peter Feldmann gemeinsam mit der Dezernentin für Integration und Bildung, Sylvia Weber, feierlich das neue VHS-Zentrum Nord. Sie enthüllten das Eingangsschild und schnitten später gemeinsam mit Truda Ann Smith, Direktorin der VHS, die Festtorte für die Gäste an.

Auf der Bühne wurden Beiträge aus dem VHS-Programm gezeigt – hier wurde musiziert, getanzt und diskutiert. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der VHS informierten zum Grundbildungsbereich, zu Deutsch als Fremdsprache, zum Einbürgerungstest und zu Projekten der Volkshochschule.

Für Frühjahr/Sommer 2018 sind im VHS-Zentrum Nord rund 320 Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen der beruflichen Bildung, Gesellschaft, Kultur, Gesundheit und Sprachen geplant, auch Angebote aus den Bereichen „Aktiv im Alter“ und „Junge VHS“ sind darunter.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

In dieser Broschüre haben wir alle Kursangebote zusammengestellt, die nicht nur im neuen VHS-Zentrum Nord, sondern in allen nördlichen Frankfurter Stadtteilen stattfinden. Unser gesamtes Angebot mit rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.

## Inhalt

Informationen und Anmeldung .....	5
Hinweise zur Anmeldung .....	7
VHS-Unterrichtsorte.....	98

### Gesellschaft.....8

Frankfurt und Umgebung.....8	Psychologie, Pädagogik.....10
Naturwissenschaften.....9	Gewaltprävention.....12
Recht.....9	Pädagogik.....12

### Kultur .....

Theater und Tanz.....13	Nähen, Textiles Gestalten ....26
Musik.....17	Flicken, Ändern, Upcycling...30
Fotografie.....17	Handarbeit.....31
Bildnerisches Gestalten.....18	Mode- und Farbberatung,
Kunst- und handwerkliche	Kosmetik.....33
Techniken.....21	

### Gesundheit.....35

Heilmethoden, Prävention ...35	Gymnastik.....46
Massage.....36	Fitness und Sport.....50
Entspannung und	Outdoorsport.....52
Meditation.....39	Ernährung.....53
Fernöstliche Methoden.....41	

### Sprachen .....

Deutsch als Fremdsprache ...55	Japanisch.....62
Englisch.....58	Koreanisch.....62
Französisch.....61	Russisch.....62
Italienisch.....61	Spanisch.....63

### Beruf.....65

Computer und Internet.....65	Video, Animation.....76
Textverarbeitung.....67	Webdesign und
Tabellenkalkulation.....67	Webentwicklung.....77
Datenbanken.....70	Rhetorik.....78
Präsentation.....70	Kommunikation.....79
Kombinationskurse – Office 71	Management.....81
Bildbearbeitung, Grafik,	Office-Training.....82
Layout.....72	

### *junge vhs*.....83

### *Aktiv im Alter*.....86

## Information und Anmeldung

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, ggf. erst im Anschluss an eine (Sprachen-) Beratung anmelden können.

### Persönlich

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

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

#### 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) In den Schulferien geschlossen.

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M./Höchst

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

### Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

[vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

### 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 Ermäßigungsanspruch legen Sie bitte eine Kopie Ihrer Berechtigung bei.

**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Post** Volkshochschule Frankfurt am Main  
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

**Fax** 069 212-71500

## Sprachenberatung

### Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Um einen Deutschkurs zu buchen, benötigen Sie einen Einstufungstest und eine Beratung. Die Deutschkursberatung findet an den VHS-Standorten in der Sonnemannstraße 13 und im BiKuZ in Höchst statt. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

### Andere Sprachen

Lassen Sie sich bei uns beraten – damit das Niveau stimmt!

### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Do 15 – 19 Uhr

### VHS-Zentrum West (BiKuZ) In den Schulferien geschlossen.

Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M./Höchst

Mo 14 – 18 Uhr

### Online-Einstufungstest

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter

[sprachtest-frankfurt.portfolio.no](http://sprachtest-frankfurt.portfolio.no)

Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

## Bildungsberatung

### Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703

### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Mi 10.00 – 13.00 Uhr

## Hinweise zur Anmeldung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main sowie die Rahmenentgeltordnung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, kostenfrei anfordern.

### Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schüler, Studenten, Auszubildende, Schwerbehinderte und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr 20% Ermäßigung.
- Frankfurt-Pass-Inhaber, Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber der Jugendleiter- und Ehrenamtskarte 20% Ermäßigung.

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

### 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.

### Symbole im Programm

- Keine schriftliche Anmeldung, ⓘ Informationsblatt zur Veranstaltung,
- Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  Behindertengerechter Zugang,
- TN = Teilnehmer/-in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

# Gesellschaft

## Frankfurt und Umgebung

### Was können Stadtplaner heute von Ernst May lernen

NEU im Programm

Der Mangel an bezahlbarem Wohnraum in Frankfurt ist kein Phänomen der Gegenwart. Mit dem „Neuen Frankfurt“ setzte der frühere Stadtplaner und Siedlungsdezernent Ernst May ab 1925 ein Programm zur Schaffung von Wohnraum auf und ging damit gegen den Wohnungsmangel seiner Zeit vor. Wie wird dem Problem heute begegnet? Wie unterscheiden sich die Ideen? Wie die Architektur und ihr Umfeld? Drei Führungen spüren vergleichend diesen Fragen nach – in der Ernst-May-Siedlung in der Römerstadt, auf dem Riedberg und im Europaviertel.

Zusatzkosten: eventuell Besuch Ernst May Haus, ca. € 4  
Treffpunkt für die 2. und 3. Führung wird am ersten Termin angegeben.

**0206-10 Nord** Alexandra Flieth

Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **07. Juni, 14. Juni, 28. Juni, 3x**

Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 24

### Auf einen Tee mit Margarete Schütte-Lihotzky

Die Küche bildet seit jeher den Mittelpunkt eines Hauses und so ist auch die Frankfurter Küche das Herzstück des Ernst-May-Hauses. Während die Küchen bislang vorwiegend von Architekten entworfen wurden, ist es um 1926 erstmals eine Architektin, die sich dem Thema Einbauküche annimmt: Margarete Schütte-Lihotzky. Ihr ist dieser Nachmittag gewidmet und selbstverständlich treffen wir uns in ‚ihrer‘ Küche. Die Einrichtung und Gestaltung der Frankfurter Küche sowie ihre Einbindung in den Grundriss des Einfamilienreihenhauses, welches heute ein Musterhaus des Neuen Frankfurt ist, werden bei einer Tasse Tee erläutert.

Die Veranstaltung findet begleitend zur Ausstellung „Frau Architekt – Seit mehr als 100 Jahre: Frauen im Architektenberuf.“ im Deutschen Architekturmuseum statt.

Zusatzkosten: Eintritt € 4 (im Kurs zu zahlen)

**0210-01 Nord** Christina Treutlein

So, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb., 1x**

Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 8

## Naturwissenschaften

### Arzneipflanzengarten Riedberg

#### Führung

Was macht eine Pflanze eigentlich zur Arzneipflanze? Und warum hilft die eine Pflanze gegen Durchfall und die andere bei Verstopfung? Auch hier – wie so oft im Leben – kommt es auf den Inhalt an und die Stoffe, die in den Pflanzen enthalten sind, unterscheiden sich. Im neu angelegten Arzneipflanzengarten am Uni-Campus Riedberg sind Arzneipflanzen nach ihren Inhaltsstoffen angepflanzt. Lassen Sie sich bei einem Spaziergang durch den Garten überraschen und in die Wissenschaft der Arzneipflanzen einführen.

Im Kooperation mit der J.W.G. Universität Frankfurt am Main

**0402-05 Nord** Dr. Ilse Zündorf

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **09. Juni, 1x**

Treffpunkt: Eingang Arzneipflanzengarten, Uni-Campus Riedberg; € 10

## Recht

### Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

#### ● Orientierungsveranstaltung zur Schöffenvwahl 2018

Schöffen sind ehrenamtliche Richter in der Strafgerichtsbarkeit. 2018 findet die Schöffenvwahl für die nächste Amtsperiode 2019 – 2023 statt. Hierfür werden Bürgerinnen und Bürger gesucht, die sich für die Ausübung eines solchen Ehrenamtes interessieren. In dem Abendkurs werden Fragen zu den Voraussetzungen, die Bewerber für dieses Amt mitbringen müssen, zu den Aufgaben, Rechten und Pflichten von Schöffen, zur Befähigung von Erwachsenen- und Jugendschöffen, zur Aufwandsentschädigung und vieles mehr erörtert.

**0707-10 Nord** Dr. Harry Herrmann-Hubert

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

#### ● Weiterbildung zum Thema Drogen

Menschen konsumieren aus unterschiedlichsten Gründen seit tausenden von Jahren Drogen. Schöffinnen und Schöffen werden in ihrem Ehrenamt oft mit Rauschgiftkriminalität konfrontiert, verfügen aber nicht über einschlägiges Hintergrundwissen. In diesem Kurs wird über die Arbeit des Frankfurter Drogenreferats berichtet und über die Umsetzung der städtischen Drogen- und Suchtpolitik informiert.

Referentin: Renate Lind-Krämer, Drogenreferat der Stadt Frankfurt a.M.

**0707-20 Nord** Dr. Harry Herrmann-Hubert

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

### ● Weiterbildung zum Thema Strafvollzug

Als Rechtsfolge einer schweren Straftat kann gemäß § 38 ff. StGB auch eine Freiheitsstrafe verhängt werden. Der Kurs bietet eine Einführung in das Strafvollzugsrecht für Schöffinnen und Schöffen. Hier soll über die Grundsätze und Ziele des Strafvollzugs informiert werden. Eventuell kann im Rahmen des Kurses ein weiterer Termin für einen gemeinsamen Besuch einer Justizvollzugsanstalt organisiert werden.

Der Kurs ist vorrangig für amtierende Schöffinnen und Schöffen zu buchen. Bitte Schöffenausweis/ Kopie/Scan bei der Anmeldung vorlegen.

Der Referent Klaus-Dieter Drescher war Vorsitzender Richter am Landgericht Frankfurt a.M.

**0707-30 Nord** Dr. Harry Herrmann-Hubert; Klaus-Dieter Drescher

Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

## Psychologie, Pädagogik

### Konflikten mit Gelassenheit begegnen durch Introvision

NEU im Programm

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben? Und was kann ich tun, um immer wiederkehrende innere Konflikte aufzulösen und handlungsfähig zu sein? Wie lässt sich beispielsweise ein Gedanke auflösen, der dauerhaft in uns rumort und uns Energie raubt? An der Universität Hamburg wurde dazu eine Methode erforscht, die sich in verschiedenen Bereichen empirisch und praktisch bewährt hat: Introvision. An drei Abenden erfahren Sie, wie diese Methode funktioniert und Sie lernen schrittweise, innere Konflikte, Ängste, Stress und mentale Blockaden selbständig aufzulösen und so dauerhaft gelassener zu werden. Bereits in den Tagen zwischen den Kurseinheiten können Sie die Methode üben und anwenden.

**1006-06 Nord** Antje Weidling

Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Apr. – 08. Mai, 3x**

Nordwestzentrum; € 50

### Gewaltfreie Kommunikation nach

### Marshall B. Rosenberg

### Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

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

**1010-10 Nord** ☒ Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Mai – 18. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

**1010-11 Nord** ☒ Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Aug. – 17. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

### Ich weiß was ich will! – Oder nicht?

### Selbstbehauptungskurs für Frauen

NEU im Programm

Viele Menschen (vor allem Frauen) haben nie gelernt ihre eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und sie adäquat hörbar zu machen. Gefühle von Leere, Antriebslosigkeit oder starker Anspannung können Folgen davon sein. Hier soll den eigenen Bedürfnissen nachgespürt, Ausdrucksmöglichkeiten dafür gefunden und hinderliche Glaubenssätze entlarvt werden, mit dem Ziel Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu stärken.

**1013-06 Nord** ☒ Karen Schmitt

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. Apr. – 14. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 62

## Gewaltprävention

### „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 Helfenden. Sie kennen vielleicht die Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird. An diesem Nachmittag soll die eigene Rolle und Aktivität „beleuchtet“ werden. Zum Teil in Rollenspielen werden Verhaltensweisen geübt, die verhindern sollen, 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.

**1020-04 Nord** Ronald Carstensen; Susanne Bender  
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. März, 1x**  
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

## Pädagogik

### Beziehung statt ERziehung

#### Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

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

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

**1030-06 Nord** Elke Wilhelm  
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **17. Feb., 1x**  
Nordwestzentrum; € 45

## Kultur

### Theater und Tanz

#### Theaterseminar – Theaterbesuche

Wir wollen die in der Spielzeit 2018 gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freier Theatergruppen und anderer Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Zusatzkosten: Theaterkarten zu ermäßigten Preisen, € 5 für Material (im Kurs zu zahlen)

**2106-10 Nord** Walter H. Krämer  
Mo, 19.15 – 21.30 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**  
Saalbau Dornbusch; € 138

#### Tanzen am Wochenende

An mindestens einem Wochenende im Monat stellen wir Ihnen eines unserer tollen Tanzangebote vor. Kommen Sie, toben Sie sich aus und lernen Sie unsere kompetenten Kursleiter/-innen kennen. Alle Angebote können ohne Partner/-in besucht werden. Eine vorherige Anmeldung freut uns. Falls Sie spontan dazukommen oder Freunde oder andere Interessierte mitkommen, tragen Sie sich bitte in die ausliegende Liste mit Ihren Kontaktdaten ein und melden Sie sich nachträglich online über [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) an oder schicken Sie eine E-Mail mit Kursnummer und Titel an [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

NEU im Programm

#### ● HipHop

**2200-01 Nord** Elena Bauer  
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

#### ● Orientalischer Tanz

**2200-02 Nord**  Sevil Demirsan  
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 20

#### ● Dance Workout

**2200-03 Nord** Elena Bauer  
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

## Contemporary Dance

Hier werden mehrere Tanzstile miteinander vereint (Classic, Modern, Modern Classic, Jazz...) und neue Zähltechniken sowie das Tanzen mit und gegen die Musik erlernt. Sie erfahren hier, wie Sie Ihre Bewegungen individuell entfalten können. Deshalb werden neben den Sequenzen des Aufwärmtrainings keine Choreografien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraining für den Einsatz des Körpers im Raum: am Boden, im Stand und in der Luft. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

NEU im  
Programm

**2208-01 Nord** Emeel Safie  
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. Feb. – 16. Apr., 8x**  
Nordwestzentrum; € 56

**2208-02 Nord** Emeel Safie  
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 56

### ● Workshop

**2208-03 Nord** Emeel Safie  
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, **14. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 20

## Jazztanz

Oldschool? Ja und nein. Lassen Sie sich verzaubern und spüren Sie einen Hauch von Broadway. Wir tanzen mit neuen und alten Elementen auf neue und alte Musik. Durch den schrittweisen Aufbau der Stunde, kommen Anfänger/-innen und Tänzer/-innen mit Vorerfahrung auf ihre Kosten. Schon nach wenigen Stunden werden Sie Fortschritte erkennen und immer mehr Spaß haben. „If you dance with your heart, your body will follow.“ Mia Michaels

NEU im  
Programm

Bitte mitbringen: Socken oder Tanzschlappchen, lange Sporthose, T-Shirt oder Top, Getränk

**2210-02 Nord** Maren Schäfer  
Mi, 20.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 09. Mai, 10x**  
Nordwestzentrum; € 78

### ● Schnupperkurs

**2210-01 Nord** Maren Schäfer  
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **10. Feb., 1x**  
Nordwestzentrum; € 10

## HipHop und Streetdance – Basis

Tanzen, wie Sie es aus Musikvideos von Christina Aguilera oder Musikfilmen wie „Honey“ und „Save the last Dance“ kennen. Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten sich auf HipHop-Musik zu

bewegen, angefangen von HipHop Dance über Streetdance bis hin zu Freestyle. Charakteristisch für alle diese Tanzformen sind Schrittkombinationen, die in einer atemberaubenden Dynamik ausgeführt werden. 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

**2215-01 Nord** Heresh Derakhshan  
Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 03. Mai, 10x**  
Nordwestzentrum; € 59

**2215-02 Nord** Heresh Derakhshan  
Do, 20.00 – 21.15 Uhr, **17. Mai – 21. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 30

## Samba

Sie lernen die Samba in ihrer ursprünglichsten Form kennen. Sie entstand aus einer Mischung von Rhythmen westafrikanischer Sklaven mit indianischer und portugiesischer Musik. Sie lernen die typischen Bewegungen, Schrittfolgen und -variationen. Sie hören Geschichten zur Samba und erfahren einiges über ihre Entstehung. Getanzt wird alleine und in der Gruppe.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Gymnastik- oder Turnschuhe mit heller Sohle

**2225-01 Nord** Betania Arcanjo Köhler  
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Jan. – 14. März, 8x**  
Nordwestzentrum; € 50

**2225-02 Nord** Betania Arcanjo Köhler  
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Apr. – 30. Mai, 8x**  
Nordwestzentrum; € 50

## Tango Workshop

### Bitte zu zweit anmelden!

Der argentinische Tanzstil ist für seine Verschmelzung von Spannung und Leidenschaft bekannt. Sie stellen sich den Herausforderungen des Tango und lernen, wie man gemeinsam die Energie dieser anspruchsvollen Kunst für sich gewinnt und auf der Tanzfläche mit Anmut ausstrahlt. Lernen Sie zusammen mit Ihren/Ihrer Partner/-in motivierende Tanzschritte und elegante Hebefiguren, die leicht zu bewältigen sind.

Teilnahme nur zu zweit möglich! Entgelt gilt pro Person. Bitte mitbringen: Schuhe mit hellen Sohlen (keine High Heels)

**2240-01 Nord** Emeel Safie; Süreyya Safie  
Sa, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 20

NEU im  
Programm

## Bollywood – Tanz

Der Bollywood-Tanz, ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, Orientalischem Tanz, Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: Gymnastikleidung und Tanzschläppchen

**2242-02 Nord**  Mridula Singh

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **16. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 38

## Internationale Folkloretänze

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es können insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt werden.

Für Teilnehmer/-innen, die bereits über Vorkenntnisse in Folkloretanz verfügen.

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe mit heller Sohle

**2253-01 Nord** Ehrwart Racky

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **22. Jan. – 28. Mai, 15x**

Fried-Lübbecke-Schule; € 105

**2253-02 Nord** Ehrwart Racky

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **24. Jan. – 30. Mai, 17x**

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 119

## Tänze aus Rumänien

Rumänische Folkloretänze werden meist im geschlossenen Kreis getanzt, sodass auch Einzelpersonen teilnehmen können. Sie haben viele interessante Schritt-Kombinationen. Ein gleichmäßiger Rhythmus macht Ihnen das Erlernen der Tänze aber leicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**2254-01 Nord** Jens Klüsche

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 15

### ● Aufbau

**2254-02 Nord** Jens Klüsche

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

NEU im  
Programm

## Discofox

### Bitte zu zweit anmelden!

Der Discofox ging aus dem Foxtrott hervor. Nach und nach wurden Elemente aus anderen Tänzen wie Rock'n Roll, Swing, Mambo, Salsa und Cha-Cha-Cha integriert. Er ist fast auf der Stelle und deshalb auch in kleinen Räumen tanzbar.

Teilnahme nur zu zweit möglich! Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: Schuhe mit hellen Sohlen (keine High Heels)

**2262-01 Nord** Swen Moudry; Katharina Reichert

Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,

**09. Juni + 10. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 42

## Musik

### Gitarre

Lernziele: Stimmen der Gitarre, Haltung, Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten, Begleiten einfacher Lieder.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylon-Saiten), Noten nach Absprache mit der Kursleitung. Falls kein Instrument vorhanden ist, erfolgt eine Beratung am ersten Kurstag. Ob eine verstellbare Fußstütze erforderlich ist, wird am ersten Kurstag besprochen.

**2352-14 Nord** Tillman Suhr

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Feb. – 17. Mai, 12x**

Nordwestzentrum; € 92

### ● Aufbau

Lernziele: Ausbau des Melodiespiels und der Liedbegleitung unter Einbeziehung von Melodien aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik, Übungen im Solospiel, mehrstimmiges Zusammenspiel.

Lehrbücher und Noten nach Absprache mit den Kursleitern. Quereinsteiger sind nach Absprache immer willkommen.

**2353-12 Nord** Tillman Suhr

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Feb. – 17. Mai, 12x**

Nordwestzentrum; € 92

## Fotografie

### Das Montagstreffen

Sie fotografieren wirklich gerne, finden es aber schwierig, einfach loszugehen und Motive zu finden? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik, werfen auch gerne mal einen

Blick auf die Fotos anderer? Prima, dann sind Sie hier richtig! Es wartet kein starrer Frontalunterricht, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit nach den verschiedensten Themenstellungen und anschließenden Besprechungsabenden. Wir treffen uns im Prinzip alle zwei Wochen... oder nach Absprache.

Gerne gesehen werden fotografische Vorkenntnisse und Spaß an der Sache – sowie Ihre Bilder.

Bitte mitbringen: bereits zum ersten Termin fünf bis sechs ausgedruckte Fotos

**2406-14 Nord** Stefan Köser

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. März – 18. Juni, 6x**

Michael-Ende-Schule; € 66

## Zehn Wochen Fotografie

Sie finden es gelegentlich schwierig, einfach loszugehen und zu fotografieren? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik, werfen auch gerne mal einen Blick auf die Fotos anderer? Es erwartet Sie kein starres Rahmenprogramm, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit und gemeinsamen Exkursionen, zusammengehalten von regelmäßigen Besprechungsabenden.

Gerne gesehen werden fotografische Vorkenntnisse, etwas Flexibilität bei der Zeiteinteilung und Spaß an der Sache – sowie Ihre Fotos. Am ersten Abend werden die weiteren Treffen abgesprochen.

Bitte mitbringen: eigene Fotos

**2406-16 Nord** Stefan Köser

Mi, 20.00 – 22.00 Uhr, **07. März – 20. Juni, 10x**

Stadtteilbibliothek Rödelheim; € 110

## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen

#### ● Einführung

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: 1 – 2 Bleistifte HB, B, ein Radiergummi und ein Zeichenblock DIN A3

**2512-10 Nord** Sali Musliu

Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **05. Feb. – 26. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 76

#### ● Aufbau

Für alle, die eine Einführung besucht oder die bereits Erfahrungen im Zeichnen haben. Die Elemente der Grundkurse werden wieder aufgegriffen und erweitert. Sie können verschiedene Techniken erproben (Farbstifte, Pastellkreiden, Tuschen, Kolorieren mit Aquarell), diese Techniken miteinander kombinieren und sich den Themen widmen, die Sie immer schon einmal ausprobieren wollten. Vorlagen können Stillleben sein oder eigene mitgebrachte Fotovorlagen.

**2512-20 Nord** Sali Musliu

Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Apr. – 04. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 76

### Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind ein eigenständiges gestalterisches Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben wir das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei lernen wir die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2513-12 Nord** ① Johannes Westenberger

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Mai + 06. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 64

### Zeichnen und Malen mit Tusche

Lernen Sie die Besonderheiten des Zeichnens und Malens mit Tusche kennen. Ausgangspunkt für die spätere Bildgestaltung sind experimentelle Übungen von Strukturen, Formen und Tonwerten mit Pinsel und Rohrfeder auf unterschiedlichen Papiersorten. Sie finden ihre Anwendung im Bild, zum Beispiel in Landschaften und Stillleben, aber auch in abstrakten und nichtgegenständlichen Arbeiten.

Für Einsteiger/-innen und Geübte.

Bitte Infoblatt anfordern.

**2513-13 Nord** ① Johannes Westenberger

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Apr. + 29. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 64

### Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben

und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2526-14 Nord** ⓘ *Johannes Westenberger*  
Fr + Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **01. Juni – 03. Juni, 3x**  
Nordwestzentrum; € 48

## Aquarellieren

### ● Einfach anfangen

Nach einer Einführung in die Farbenlehre lernen Sie die Eigenheiten der Aquarellmalerei kennen. Zu Beginn liegt der Schwerpunkt auf dem Einüben der grundlegenden Techniken: Nass-in-Nass-Malerei, Lavieren, Lasieren, Besonderheiten des Farbmischens und der Tonwerte. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen. Der Themenbereich umfasst Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

**2531-10 Nord** *Johannes Westenberger*  
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **24. Jan. – 14. März, 8x**  
Nordwestzentrum; € 76

### ● Einfach weitermachen

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten. Sie vertiefen und erweitern Ihre Techniken und lernen, mit Schablonen und Maskierflüssigkeit umzugehen. Sie experimentieren mit der Ausspartetechnik, ebenso wie mit zufälligen Ergebnissen in der Abklatschtechnik. Im Vordergrund steht das Entwickeln eigener Bildideen, angestrebt wird individuelle Komposition und Farbgebung.

Die Themen sind Stillleben und Landschaft. Die ausgewählten Motive können gegenständlich bis abstrakt interpretiert werden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

**2533-12 Nord** *Johannes Westenberger*  
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Apr. – 13. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 76

## Handlettering

### Das Zeichnen von Buchstaben

Jeder Buchstabe wird anders, wenn man mit der Hand zeichnet. Darum geht es beim Handlettering: Um das Zeichnen von Buchstaben, um einzelne Worte, Zitate oder auch ganze Texte in einem illustrativen Stil zu gestalten. Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Schrift und die Anatomie der Buchstaben, experimentieren wir kreativ und spielerisch mit Schrift. Mit Pinselstiften üben wir die Grundlagen des Brush Lettering, bei dem unterschiedlich starker Druck auf den Pinsel ausgeübt wird und dadurch das typische Schriftbild entsteht. Außerdem widmen wir uns dem illustrativen Lettering: Wir verändern Standardschriften nach eigenen Ideen oder kombinieren verschiedene Alphabete frei: Gekritzelt, dekorativ, verspielt, geometrisch – die Möglichkeiten sind grenzenlos.

Material: Bitte Info-Blatt anfordern

**2570-12 Nord** ⓘ *Angelika Ullmann*  
Sa, 11.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 46

## Arabische Kalligraphie zum Kennenlernen

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik. Ob Sie arabische Sprachkenntnisse haben oder nicht, ob Ihnen die arabische Kalligraphie bereits ein wenig vertraut ist oder ob Sie ganz am Anfang stehen – Sie sind hier willkommen. Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten. Ihre Lernschritte werden individuell begleitet. Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

**2572-13 Nord** *Adel Ibrahim*  
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **27. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 3

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### Experimentelles Buchbinden

Spielerisch steigen wir in die Welt der Buchbindetechniken ein: Japanische Blockbücher, Leporellos, komplexe Faltbücher, Sternbücher oder indische Palmblattbücher – die Möglichkeiten sind vielfältig! Ungewöhnlich gebunden, werden lose Sammlungen von Fotos, Rezepten, Zitaten oder Skizzen auf attraktive Weise zu einem ganz persönlichen Buch zusammengefügt. Die Grundlagen

des Buchbindens wie Falzen, Heften und Leimen werden mit einfachen Werkzeugen vermittelt.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Cutter, Schere, Lineal, Bleistift, Lappen, Falzbein, Klebestift, 160er Schleifpapier, Ahle oder Radier-nadel, falls vorhanden

Zusatzkosten für Material ca. € 15 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

**2607-12 Nord** Beate Rosebrock

Sa, 13.00 – 17.30 Uhr, So, 11.00 – 17.30 Uhr, **26. Mai + 27. Mai, 2x**  
Nordwestzentrum; € 56

## Ebru Kunst

### Der Tanz der Farben auf dem Wasser

Als Ebru-Kunst bezeichnet man die Herstellung des traditionsreichen „türkischen Marmorpapiers“. In einem Becken mit Gallerte aus Agar-Agar, Wasser und Ochsen-galle werden Farbpigmente mit dem Pinsel oder Stab auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend z.B. mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann auf ein Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen.“ Probieren Sie es aus!

Zusatzkosten: € 15 für Material (im Kurs zu zahlen)

**2610-14 Nord** Orhan Erdogan

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Apr., 8x**  
Nordwestzentrum; € 76

## Perlenworkshop

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekorat-ion, Perlenblumen als Tischdekorat-ion, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe und Ohringe, Broschen, Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm) sowie bei Bedarf Perlen verschiedenster Größen und Formen  
Materialien können auch im Kurs erworben werden, dafür entstehen dann Zusatzkosten je nach Verbrauch.

**2650-12 Nord** Iris Korkus

Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **05. Mai + 06. Mai, 2x**  
Nordwestzentrum; € 36

## Silberschmuck aus Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das erlaubt die Silber Clay Modelliermasse! Sie können schnell unikatartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich einfach verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere

Zusatzkosten: € 5 für Nutzung Geräte und Werkzeug sowie Materialkosten je nach Verbrauch, ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

**2652-10 Nord** Cilmara de Oliveira

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

**2652-12 Nord** Cilmara de Oliveira

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 48

## Silber Clay wird bunt

### Silberschmuck aus Silber Clay und Emaille

Silber Clay ist eine geschmeidige Modelliermasse, aus der sich leicht Schmuckstücke fertigen lassen. Nach dem Brennen besteht das Schmuckstück zu 99,9% aus Silber (Feinsilber). In der Kombination mit Emaille bietet es interessante Gestaltungsmöglichkeiten. Zur Umsetzung Ihrer Schmuckideen erlernen Sie die Verarbeitung von Silber Clay sowie die speziellen Techniken Grubenschmelz oder Stegtechnik für die Emaillierung.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere

Zusatzkosten: € 7 für Nutzung der Geräte und Werkzeuge sowie Materialkosten je nach Verbrauch, ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

**2653-10 Nord** Cilmara de Oliveira

Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **07. Juli + 08. Juli, 2x**  
Nordwestzentrum; € 96

## Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Löt-ausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Schmuckidee als Wachsmo-dell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Es eignen sich auch z.B. kleine Aststückchen oder andere verbrennbare Fundstücke oder Materialien, um interessante „Muster“ zu hinterlassen. Dann wird Ihr Schmuckmodell

NEU im  
Programm

in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Es entstehen Zusatzkosten für die Gießerei und das verwendete Metall (im Kurs zu zahlen).

**2655-10 Nord** Birgit Pletzinger  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Jan. + 04. Feb., 2x**  
Nordwestzentrum; € 78

### Einführung in die Tiffany Glaskunsttechnik

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zusammenfügen zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, wie z.B. Lampenschirmen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild oder einen verzierten kleinen Spiegel mit nach Hause.

Vorlagen und Materialien werden im Kurs gestellt, dafür entstehen zusätzliche Kosten in Höhe von ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

**2657-20 Nord** Dieter Milbradt  
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **27. Jan. + 28. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 36

### Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.

Materialkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Speckstein-Rohlinge; Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt

**2672-30 Nord** Ide Ehrenheim  
Di, 15.15 – 17.45 Uhr, **06. Feb. – 13. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 77

**2672-31 Nord** Ide Ehrenheim  
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **06. Feb. – 13. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 77

**2672-32 Nord** Ide Ehrenheim  
Di, 15.15 – 17.45 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**  
Nordwestzentrum; € 77

**2672-33 Nord** Ide Ehrenheim  
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**  
Nordwestzentrum; € 77

### ● Am Wochenende

**2672-40 Nord** Ide Ehrenheim  
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **13. Jan. + 14. Jan., 2x**  
Nordwestzentrum; € 57

**2672-42 Nord** Ide Ehrenheim  
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **21. Apr. + 22. Apr., 2x**  
Nordwestzentrum; € 57

### Seife selber sieden

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir arbeiten ohne Konservierungsmittel und Palmöle und verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe. Zur Seifenherstellung im Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet.

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport.

### ● Basiskurs

Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen.

Zusatzkosten: ca. € 13 – 15 für Material (im Kurs zu zahlen)

**2680-11 Nord** Kerstin Kalajian  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,  
**03. März + 05. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 36

### ● Aufbaukurs

Sie haben bereits Grundkenntnisse aus dem Basiskurs Seifensieden nach dem Kaltverfahren und können nun Ihr Repertoire erweitern. In kleinen Teams sieden wir z.B. eine Milchseife oder eine Seife mit Seide und Babassuöl. Dabei können Sie verschiedene Swirl-Techniken ausprobieren und mit Farben und Mustern experimentieren. Nach dem Ablagern formen wir am zweiten Termin die Seifen aus, dekorieren und stempeln sie. Am Ende können Sie mehrere Stücke Seife sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen.

Zusatzkosten: ca. € 18 – 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

**2680-12 Nord** Kerstin Kalajian  
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **09. Juni + 11. Juni, 2x**  
Nordwestzentrum; € 36

## Blumenwerkstatt

### Frühlingskränze, Nester und Gestecke

Ranken, Zweige, Äste, Moos und die ersten Frühlingsblüher sind die Grundlage für reizvolle, natürliche Kompositionen:

- gesteckte, gewickelte, gewundene Kränze für Tür, Wand, Fenster oder Tisch
- Nester, inspiriert von den Vögeln
- Gestecke in Ihren Gefäßen
- kleine Hängevasen, imposant für einzelne Blüten.

Bitte mitbringen: Gefäße für Gestecke, Gartenschere, scharfes Messer, Zeitungen sowie Gepflücktes/Gesammeltes oder eigenes Dekomaterial, soweit vorhanden

**2685-21 Nord** *Friederike Kramm*

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28, Mat. Kosten € 22

**2685-22 Nord** *Friederike Kramm*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28, Mat. Kosten € 22

## Nähen, Textiles Gestalten

### Nähen von Anfang an

Nähanfänger/-innen erlernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen usw.

Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; geeignete Übungsstücke werden von der Kursleitung ausgewählt und vorgegeben. Am Ende nehmen Sie z.B. einen Kissenbezug oder Beutel als erstes Erfolgsergebnis mit nach Hause.

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

**2800-01 Nord** *Jana Krieger*

Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Jan. – 29. Jan., 3x**

Nordwestzentrum; € 46/TN 8

**2800-14 Nord** *Juliane Schmid*

Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **18. Jan. – 01. Feb., 3x**

Nordwestzentrum; € 46/TN 8

### ● Am Wochenende

**2800-22 Nord** *Juliane Schmid*

Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **13. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

**2800-32 Nord** *Jana Krieger*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

**2800-44 Nord** *Jana Krieger*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

**2800-54 Nord** *Jana Krieger*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

### Nähen von Anfang an – Aufbau

Für alle, die in einem Einführungskurs bereits den Umgang mit der Nähmaschine erlernt haben und nun weiternähen möchten. Sie gewinnen mehr Sicherheit an der Nähmaschine und lernen neue Nähtechniken: Reißverschluss einsetzen, Tasche aufsetzen, Kantenverarbeitung. Dazu passend können Sie als kleine Übungsprojekte z.B. eine Schürze, einen Kulturbeutel, eine Tasche oder kleine Wohnaccessoires nähen. Und zum Schluss gibt es eine Beratung zu Stoff- und Schnittauswahl für ein geeignetes nächstes Nähprojekt...

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 dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 8 – 12, je nach Verbrauch.

**2801-34 Nord** *Jana Krieger*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

**2801-36 Nord** *Jana Krieger*

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

### Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Jede/r näht – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes Wunschstück und bekommt dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

- Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen.
- Anfänger/-innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden, und die Beratung am ersten Kurstag abwarten

**2803-20 Nord** *Jana Krieger*  
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Feb. – 12. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 92/TN 4

**2803-22 Nord** *Jana Krieger*  
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **09. Apr. – 14. Mai, 6x**  
Nordwestzentrum; € 92/TN 4

**2806-32 Nord** *Jana Krieger*  
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. Feb. – 13. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 92/TN 4

**2806-34 Nord** *Jana Krieger*  
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Apr. – 22. Mai, 6x**  
Nordwestzentrum; € 92/TN 4

**2806-42 Nord** *Juliane Schmid*  
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Feb. – 15. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

**2806-43 Nord** *Juliane Schmid*  
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Apr. – 24. Mai, 6x**  
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

## Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

Sie möchten Ihr Werk unter fachkundiger Anleitung weitermachen oder fertigstellen, ein Kleidungsstück abändern oder kleine Wohnaccessoires nähen? Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit, Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.  
Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

**2810-10 Nord** *Jana Krieger*  
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Mai – 11. Juni, 3x**  
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

**2810-22 Nord** *Jana Krieger*  
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Jan. – 30. Jan., 3x**  
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

**2810-26 Nord** *Jana Krieger*  
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **29. Mai – 12. Juni, 3x**  
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

## ● Am Wochenende

**2810-34 Nord** *Marion Rutkowski*  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

**2810-42 Nord** *Birgit Hans-Czaplok*  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

## Schnittmuster selber machen: Rock

Machen Sie Ihren Rockgrundschnitt selber, passgenau auf Ihre Maße und immer wieder variierbar! Zunächst lernen Sie das exakte Ausmessen der eigenen Figur, dann konstruieren Sie abgestimmt auf diese Maße Ihren persönlichen Rockgrundschnitt – inklusive Abnäher und Bund-, Schlitz-, Futtervariationen. Der so erstellte individuelle Grundschnitt ist ein gerader schmaler Rock, aus dem dann durch Abwandlung viele verschiedene Rockmodelle entstehen können: z.B. durch Ausstellen, einfache Falten, Passe abtrennen, Teilungsnähte einfügen oder Taschen aufsetzen. Es werden nur schnitttechnische Inhalte behandelt, auf Wunsch wird ein Aufbaukurs zur nähtechnischen Umsetzung Ihres Rockschnitts eingerichtet.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Maßband, Bleistift, Radiergummi und Geodreieck, falls vorhanden

**2820-21 Nord** *Juliane Schmid*  
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Juni + 21. Juni, 2x**  
Nordwestzentrum; € 42/TN 6, Mat. Kosten € 3

## Selbstgenähtes für Schwangere, Babys und Kleinkinder

Schwangerenmode, die mitwächst und auch hinterher noch tragbar ist oder bequeme Mode für die Minis mit kindgerechten Passformen, Materialien und Designs – da lohnt sich Selberrähen! Eine Modedesignerin stellt Ihnen ihre Schnittmuster zur Verfügung und betreut Sie bei der Umsetzung Ihres Nähvorhabens.

Einfache Nähkenntnisse werden vorausgesetzt.  
Nähmaschinen und Overlockmaschine stehen zur Verfügung.  
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoff, Garn, Schnitt soweit vorhanden

**2823-20 Nord** *Katarina Skupch*  
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Feb. – 07. März, 5x**  
Nordwestzentrum; € 77/TN 8

## Flicken, Ändern, Upcycling

### Kleidung aufpimpen

Langweilige T-Shirts, Hemden, Hosen, Blusen, Röcke, Kleider werden zu individuellen Hinguckern durch bunte Blenden und Kanten, coole cut-outs, aufgenähte witzige Täschchen, Patches oder Applikationen, peppiges Innenfutter, originelle Knöpfe, Ziernähte, Borten, Spitzen, Ösen, Riegel ...

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke, passendes Garn, Borte, Spitze etc. soweit vorhanden

**2834-10 Nord** Marion Rutkowski

So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

### Textiles Upcycling

Beleben Sie mit kreativen Ideen alte Lieblingsteile neu! Das zu kurze Kleid wird zum Rock, Omas Spitzendeckchen ziert nun Ihr Top, das mal heißgeliebte Jackett kleidet Ihr Notebook – oder doch lieber das Sofakissen? Bringen Sie Ihre Kleidungsstücke oder Textilien mit! Unter Anleitung einer Modedesignerin entstehen daraus individuelle, modische Unikate.

Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine werden vorausgesetzt.

Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

**2836-20 Nord** Katarina Skupch

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

### Nähen, upcyclen, bedrucken

#### Kinderleicht und kunterbunt

Oft gewaschene Kleidung ist schadstoffärmer und damit ideal als Stoff für Baby- und Kleinkindsachen. Aus Ihren nicht mehr benötigten Hemden, Jeans, Kleidern, Sweatshirts werden unter Anleitung einer Modedesignerin Kleidchen, bequeme Pumphosen, niedliche Kuscheltiere. Wer will kann seine Sachen auch mit bunter Stofffarbe und Schablonen individuell beschriften, bedrucken oder bemalen. Evtl. entstehende Zusatzkosten für Farbe (im Kurs zu zahlen).

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: abgelegte Kleidung, passendes Garn, Schere, Nadeln, Maßband etc.

**2838-20 Nord** Katarina Skupch

Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Apr. – 25. Apr., 3x**

Nordwestzentrum; € 46/TN 8

**2838-22 Nord** Katarina Skupch

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 31/TN 8

### Filzen

Filz ist ein äußerst vielseitig einsetzbares Material, das viele kreative Gestaltungsmöglichkeiten eröffnet. Sie bekommen einen Einblick in die verschiedenen Filztechniken: Nass-Filzen, Nadelfilzen und Nunofilzen sowie Flach- und Hohlfilzen. Sie lernen wie die Wolle ausgelegt wird, gerade Ränder gemacht werden, Hintergrundfarben ineinander fließen oder scharf begrenzte Motive ausgefilzt werden, wie Sie in kurzer Zeit Nuno-schals herstellen und schöne Filzperlen nadeln.

Bitte mitbringen: kleine Flasche Schmierseife, Küchenschwamm, ein Stück Noppenfolie, kleiner Messbecher, 2 alte Handtücher, 2 Filznadeln, Wolle zum Filzen. Merinowolle und Filznadeln können auch bei der Kursleitung gekauft werden.

**2845-11 Nord** Annette Kallweit

Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr, **14. Apr. + 15. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 62/TN 9

## Handarbeit

### Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Sie brauchen nur zwei Dinge: Garn und eine Häkelnadel. Und es gibt nur drei verschiedene Grundmaschinen: Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen. Daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundtechniken, sowie Fadenring und Maschen abnehmen oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können auch im Kurs erworben werden; Kosten je nach Verbrauch € 1 – 3

**2850-24 Nord** Christine Bodner

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 26/TN 8

### Einführung ins Stricken

Flauschige Schals oder Loops, kreativ gestaltete Socken oder Mützen, trendige Kissen ..., mit nur wenigen Grundkenntnissen können Sie sich individuelle Kleidungsstücke oder Accessoires selber machen! Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, Randmaschen, Abketten; rechte Masche, linke Masche und daraus abgeleitete Muster, sowie Maschen ab- oder zunehmen zum Verändern der Form.



Garn und Nadeln zum Üben können auch im Kurs erworben werden; Kosten je nach Verbrauch € 1 – 3

**2851-20 Nord** *Christine Bodner*  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 26/TN 8

## Einführung ins Häkeln und Stricken

Anfänger/-innen lernen die Grundtechniken im Häkeln und Stricken: Beim Häkeln werden Luftmasche, feste Masche und Stäbchen gezeigt, beim Stricken üben wir Maschen anschlagen, Randmaschen, Abketten, rechte Masche, linke Masche sowie Maschen ab- oder zunehmen. Daneben gibts Beratung und Infos zu ersten geeigneten Projekten, Wolle, Garne und Nadeln.

Garn und Nadeln zum Üben können auch im Kurs erworben werden; Kosten je nach Verbrauch € 1 – 3

**2852-30 Nord** *Christine Bodner*  
Fr, 10.30 – 13.00 Uhr, **19. Jan. – 02. Feb., 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2852-32 Nord** *Christine Bodner*  
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **25. Jan. – 08. Feb., 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

## Werkstatt Häkeln und Stricken

Sie verfügen über Grundkenntnisse im Häkeln und Stricken, trauen sich aber noch nicht alleine an Pulli, Socken, Decke oder Sonstiges heran. Sie häkeln oder stricken Ihr Wunschstück und erhalten dazu individuelle Anleitung und Beratung.

**2855-01 Nord** *Christine Bodner*  
Fr, 10.30 – 13.00 Uhr, **09. Feb. – 23. Feb., 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2855-02 Nord** *Christine Bodner*  
Fr, 10.30 – 13.00 Uhr, **02. März – 16. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2855-03 Nord** *Christine Bodner*  
Fr, 10.30 – 13.00 Uhr, **13. Apr. – 27. Apr., 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2855-10 Nord** *Christine Bodner*  
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **15. Feb. – 01. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2855-12 Nord** *Christine Bodner*  
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **08. März – 22. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

NEU im  
Programm

**2855-14 Nord** *Christine Bodner*  
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **12. Apr. – 26. Apr., 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

## Einführung ins Sticken

Sticken ist eine alte Kulturtechnik, die wieder sehr modern ist. Das Gestalten mit den eigenen Händen bietet Ausgleich, Entspannung, Raum für kreative Entfaltung – und Vergnügen, wenn dann noch was Individuelles, Schönes und Nützliches dabei rauskommt. Sie lernen die wichtigsten Handstick-Stiche und Stickmaterialien kennen und sticken Ihr eigenes kleines Projekt.

Materialien (Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn etc.) bitte mitbringen, soweit vorhanden. Ansonsten können sie im Kurs ausgeliehen oder gekauft werden. Je nach Verbrauch entstehen dann Zusatzkosten in Höhe von € 4 – 5

**2860-12 Nord** *Christine Bodner*  
Di, 14.30 – 17.00 Uhr, **23. Jan. – 06. Feb., 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2860-14 Nord** *Christine Bodner*  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Feb., 1x**  
Nordwestzentrum; € 26/TN 8

## Werkstatt Sticken

Wer über Grundkenntnisse im Sticken verfügt kann hier unter Anleitung erste Stickprojekte umsetzen – eigene oder Anregungen und Vorschläge der Kursleitung. Sie lernen Stickanleitungen zu lesen und umzusetzen und üben auf Wunsch weitere Sticktechniken wie Nadelmalerei oder Sticken mit Pailletten und Perlen.

**2861-10 Nord** *Christine Bodner*  
Di, 14.30 – 17.00 Uhr, **20. Feb. – 06. März, 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

**2862-14 Nord** *Christine Bodner*  
Di, 14.30 – 17.00 Uhr, **10. Apr. – 24. Apr., 3x**  
Nordwestzentrum; € 38/TN 8

## Mode- und Farbberatung, Kosmetik

### Stil-Farbe-Typ

Finden Sie unter professioneller Anleitung heraus, welche Farben, Muster, Schnitte und Accessoires zu Ihnen passen, damit Sie immer „gut angezogen“ wirken, sich wohlfühlen und Fehlkäufe vermeiden!

**2910-24 Nord** *Karin Jolas*  
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **23. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 52

## Make-up tyggerecht

Das Besondere betonen und kleine Mängel kaschieren, das ist die Kunst beim Schminken. Sie lernen die wichtigsten Schminktechniken und kosmetischen Produkte kennen und erfahren, wie Sie ohne großen Aufwand ein tyggerechtes Make-up herstellen können. Bitte kommen Sie ungeschminkt!

Bitte mitbringen: Handtuch, Hautreinigungspräparate, Gesichtsscreme und eigene Make-up-Produkte soweit vorhanden

**2920-12 Nord** Karin Jolas  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 46, Mat. Kosten € 8

## Haarstyling

Eine gute Frisur trägt entscheidend zu einem gepflegten Erscheinungsbild bei und unterstreicht Ihren Typ. Sie lernen einfache Styling-Möglichkeiten und Kniffe kennen, mit deren Hilfe Sie auch ohne Spezialgeräte langes Haar verwandeln können: Hochsteckfrisuren, Locken, Drehen, Flechten, Toupieren.

Ihre mindestens schulterlangen Haare sollten gewaschen (ohne Pflegespülung!) und trocken sein.

Bitte mitbringen: Kamm, Bürste

**2930-12 Nord** Stefanie Romacker  
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **04. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 46

## Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten das nötige Basiswissen und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsstoffe usw. schnell und einfach herzustellen. Wir werden Cremes, Bodylotionen, Lippenbalsam, Haarpflege, Deodorant und sprudelige Badezusätze mischen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung von Kosmetikbehältern und -rohstoffen.

**2955-12 Nord** Karin Jolas  
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22

# Gesundheit

## Heilmethoden, Prävention

### Augenschule

#### Workshop: Die Augen stärken, den Blick erweitern

Arbeitsbelastung, z.B. am Bildschirmarbeitsplatz und das Alter beeinträchtigen die Sehkraft. Sie erlernen einfache Aktivierungs- und Entspannungsübungen für die Augen und können so die Sehgewohnheiten korrigieren und die Augen entlasten. Geübt wird im Sitzen und im Liegen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

**3006-04 Nord** Christina Mundt-Beisel  
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 30

### Die Stimme stärken

#### ● Von Heiserkeit und Undeutlichkeit zu Volumen und Kraft

Unsere Stimme ist für uns so selbstverständlich wie unsere Atmung. Was aber, wenn wir heiser werden, das Sprechen anstrengend wird, unsere Stimme eng und dünn ist, sie uns manchmal sogar im Halse stecken bleibt? Wenn wir nicht genügend Stimmkraft haben, um laut zu werden oder wenn der Klang unserer Stimme trocken und resonanzarm ist? Durch einfache Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen werden Sie Ihre Stimme in eine gesündere Spannung bringen. Sie entlasten Ihre Stimme durch Artikulation, Volumen und Atemkraft und fördern sowohl die Verständlichkeit und Leichtigkeit Ihres Sprechens als auch die Schönheit des individuellen Stimmklanges.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, eine Decke, Trinkwasser

**3007-01 Nord** Birgit Kramer  
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, So, 10.30 – 16.00 Uhr, **24. Feb. + 25. Feb., 2x**  
Nordwestzentrum; € 64

#### ● Sich stimmlich Raum nehmen in Alltag, Beruf und Gesellschaft

Das wichtigste Kommunikationsmedium ist unsere Stimme. Durch hohe Belastungen (viel Sprechen, Sprechen bei großer Lautstärke, Stress), kann es einem aber schon mal „die Sprache verschlagen“: die Stimme wird heiser, das Sprechen anstrengend, es entsteht ein Druckgefühl im Hals oder Räusperzwang. Der Stimmklang wiederum hat eine große Wirkung auf andere Menschen. So gibt es



Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um  
die Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

leise Stimmen, und laute, sehr weiche und härtere, klare und raue, angespannte und müde Stimmen. Um sich Gehör zu verschaffen und an gesellschaftlichen und beruflichen Prozessen erfolgreich teilnehmen zu können, ist es zentral, seine Stimme erheben zu können. Eine freie und gestärkte Stimme ist fähig, sich den äußeren Notwendigkeiten anzupassen und sich z.B. laut genug zu äußern und durchzusetzen. Eine freie Stimme erreicht das Gegenüber: sie ist offen, kraftvoll, deutlich, flexibel und leicht. Sie werden in diesem Seminar sowohl lernen, Ihre Stimme auf gesunde Art und Weise zu benutzen als auch den Klang Ihrer Stimme zu entwickeln.

Inhalte:

- Übungen zur Verbindung von Atem, Stimme und Bewegung
- Arbeit an Volumen und Tragfähigkeit der Stimme
- Arbeit an deutlichem, ruhigen und kraftvollem Sprechen
- die Wirkung Ihrer Stimme
- Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit
- Stimme als Kommunikationsmittel
- Schulung der Hör- und Körperwahrnehmung
- Umsetzung in den Alltag

Ziele:

- behutsame Entwicklung und Gesundung Ihrer Stimme
- leichteres und freieres Sprechen
- Umgang mit Ihrer Stimme im Alltag / Stimmmentlastung
- Sicherheit in der eigenen Stimmwirkung
- präsenteres und mit sich selbst verbundenes Sprechen

In dieser Intensivwoche werden Sie sich mit Freude und Entspannung, Zuhören und Selbst-Ausprobieren, Theorie und Praxis Ihrer Stimme nähern.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken und Wasser zum Trinken. Wenn Sie an bestimmten Texten (Vortrag, Gedicht, Vorlesetext) arbeiten möchten, so bringen Sie diese gern mit.

**3076-01 Nord** *Birgit Kramer*

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **19. März – 23. März, 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## Massage

### Massage zum Wohlfühlen und Genießen

#### Berührung, die unter die Haut geht

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben.

Teilnahme nur zu zweit möglich. Entgelt gilt pro Person!  
Bitte mitbringen: Massageöl, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken, großes Kissen, Schreibmaterial

#### Bitte zu zweit anmelden

**3101-01 Nord** *Eva Pünter*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 28

**3101-02 Nord** *Eva Pünter*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **30. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 28

### Vitalisierende Massage – Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit anderen lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

Teilnahme nur zu zweit möglich! Entgelt gilt pro Person!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

#### Bitte zu zweit anmelden

**3102-02 Nord** *Claudia Zutavern*  
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 45

### Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung“ auf den Körper und die Seele.

Teilnahme nur zu zweit möglich. Entgelt gilt pro Person!  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

#### Bitte zu zweit anmelden

**3103-01 Nord** *Eva Pünter*  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**  
Nordwestzentrum; € 28

**3103-02 Nord** *Eva Pünter*  
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**  
Nordwestzentrum; € 28

## Rückenreflexzonenmassage

### Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Jede Zone des Rückens steht mit einem Körperorgan in Verbindung. Durch entsprechende Massage können die Funktionen dieser inneren Organe angeregt und Verspannungen gelöst werden. Der Körper kommt so in sein Gleichgewicht. Wir zeigen Ihnen die Lage der einzelnen Reflexzonen und Sie erlernen die Massagetechnik.

Teilnahme nur zu zweit möglich. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl und Honig

### Bitte zu zweit anmelden

**3104-02 Nord** *Claudia Zutavern*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **22. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 45

## Ganzheitliche Massage und Meditation

Tief entspannen, in die eigene Mitte kommen, ausgeglichen im Alltag sein. Wer möchte das nicht? Sie erlernen eine besonders ausgleichende und revitalisierende Technik für eine komplette Ganzkörpermassage, die immer wieder glücklich macht! Sanfte kalifornische Massage, klassische Massage und traditionelles Wissen sind die Basis dieser leicht erlernbaren Technik.

Teilnahme nur zu zweit möglich. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3107-01 Nord** *Diana Schreiner*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **27. Apr. + 28. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 63

## Ganzheitliche Massage und Achtsamkeit

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer Massage, sanfter kalifornischer Massage und traditionellen Wissen, ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden.

Teilnahme nur zu zweit möglich. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

### Bitte zu zweit anmelden

**3108-01 Nord** *Diana Schreiner*

Fr, 10.00 – 18.00 Uhr, Sa, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 63

## Traditionelle Thaiändische Massage

Diese Heilmassage ist eine Form der Ganzkörperbehandlung, die an Akupressur und Reflexzonentherapie angelehnt ist. Durch die Kombination von Massage, Akupressur und Dehntechnik wird der Energiefluss im Körper positiv verändert. Man spricht auch vom „Yoga für Faule“. Diese Massageform führt zu tiefer körperlicher sowie geistig/seelischer Entspannung.

Die Behandlung findet nicht auf einer Massageliege, sondern 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)

### Bitte zu zweit anmelden

**3110-02 Nord** *Manfred Scherhag*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 63

## Entspannung und Meditation

### Aktiv entspannt in Beruf und Alltag

Sie lernen Spannungszustände und erste Stressanzeichen zu erkennen und mit bewährten Entspannungsmethoden, wie progressiver Muskelentspannung, autogenem Training sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen gegenzusteuern. Sie werden Schritt für Schritt in die Methoden eingeführt. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen und so Ihre seelische Stabilität, wie auch körperliche Befindlichkeit zu verbessern. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke – bitte keine Kontaktlinsen tragen

**3239-01 Nord** *Gisela Krug*

Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **29. Jan. – 19. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 48

**3239-04 Nord** *Gisela Krug*

Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 48

### Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, aber sich dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen.

Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen, genießen einen Tag völliger Ruhe und bauen effektiv Stress ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

**3242-02 Nord** *Franziska Meng*  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Mai, 1x**  
Nordwestzentrum; € 36

## Ki – Energie und Lebenskraft

### Workshop: Atmung, Meditation, Achtsamkeit

Sie üben praktische Formen der bewegenden Meditation, sowie Dehn-, Atmung- und Gesundheitsübungen, um die Kraft in sich zu finden den Alltag positiv zu beeinflussen, den negativen Stress vorzubeugen und gesund zu bleiben. Wert wird auch auf die Entwicklung der Lebensenergie gelegt, die eine tiefe geistige und körperliche Wirkung hat. Das Ziel ist es, eine erhöhte Konzentration und Aufmerksamkeit zu erreichen, die Willenskraft zu stärken, Stille zu erfahren und eine lebendige Entspannung zu entdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Bekleidung, z.B. Sporthose und T-Shirt, evtl. Socken (trainiert wird Barfuß)

**3289-01 Nord** *Radu Robutu*  
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **10. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 49

**3289-02 Nord** *Radu Robutu*  
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 31

## Meditation, Kabat-Zinn

### Workshop: Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

Das Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und seine positive Wirkung in vielen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen. Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten. Das bewertungsfreie Beobachten der Gedanken und Gefühle verhilft zu mehr Überblick und Distanz zur eigenen Lebenssituation und kann zu einer tiefen Entspannung und besseren Konzentrationsfähigkeit führen. So können Sie die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3291-01 Nord** *Christiane Kreis*  
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan., 1x**  
Nordwestzentrum; € 36

## Fernöstliche Methoden

### Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Der Kurs umfasst folgende Übungen:

- I – Bewegungen der fünf Elemente
- II – Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
- III – Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- IV – Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)kleidung, Getränk.

**3315-02 Nord** *Eva Fuchs*  
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **13. Feb. – 20. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 36

**3315-03 Nord** *Eva Fuchs*  
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **10. Apr. – 19. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 60

**3315-06 Nord** *Eva Fuchs*  
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **26. Juni – 24. Juli, 5x**  
Nordwestzentrum; € 30

### Lu Jong I – Tibetisches Bewegungstraining

#### Workshop: Die Bewegungen der 5 Elemente

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

- Der Kurs kann auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden.
- Bei vier Angemeldeten zahlen Sie € 30, ab fünf € 25, entscheidend ist der Tag des Kursbeginns.

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)kleidung.

**3316-02 Nord** *Eva Fuchs*  
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **18. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 30

## Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

### ● Vormittags

**3340-03 Nord** ☒ *Dilek Karagöz*

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 9x**

Nordwestzentrum; € 63

**3340-06 Nord** ☒ *Dilek Karagöz*

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. Apr. – 18. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 70

### ● Abends

**3341-06 Nord** *Dagmar Hajrovic*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**

Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 70

**3341-08 Nord** *Corinna Wiedicke*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**

Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 70

**3341-11 Nord** *Roberta Simeoni*

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Jan. – 14. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 56

**3341-15 Nord** *Caroline Pauls-Albert*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 15. März, 9x**

Nordwestzentrum; € 63

**3341-18 Nord** *Dagmar Hajrovic*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**

Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 70

**3341-27 Nord** *Corinna Wiedicke*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Apr. – 12. Juni, 10x**

Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 70

**3341-33 Nord** *Dagmar Hajrovic*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Apr. – 19. Juni, 10x**

Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 70

**3341-40 Nord** *Caroline Pauls-Albert*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Apr. – 14. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 56

**3341-43 Nord** *Dagmar Hajrovic*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Apr. – 28. Juni, 10x**

Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 70

## Hatha-Yoga – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3351-04 Nord** *Corinna Wiedicke*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**

Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 70

**3351-13 Nord** *Corinna Wiedicke*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Apr. – 12. Juni, 10x**

Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 70

## Viniyoga

In Viniyoga werden kleine Bewegungsabläufe im ruhigen Fluss der Atmung praktiziert. Das Tempo wird alleine bestimmt durch den eigenen Atemfluss. Wenn die Bewegungsabläufe vertraut sind, wird das Üben langsamer und nach und nach immer mehr zu einer Meditation in Bewegung. Sie werden vertraut mit Ihrem eigenen inneren Rhythmus und finden einen Gegenpol zur Hektik des Alltags.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und eine Yogamatte

**3356-02 Nord** ☒ *Caroline Pauls-Albert*

Fr, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Jan. – 16. März, 9x**

Bethaniengemeinde; € 63

**3356-05 Nord** ☒ *Caroline Pauls-Albert*

Fr, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 8x**

Bethaniengemeinde; € 56

## Yoga Flow

Inspiriert von Vinyasa-Yoga werden im Yoga Flow einzelne Yogapositionen (Asanas) sinnvoll kombiniert und schrittweise zu dynamischen Übungssequenzen (Flows) verbunden. Maßgebend für die Ausführung ist der ruhige Fluss der Atmung. Ziel ist es,

Körper, Atem und Geist in harmonischen Einklang zu bringen. Jede Yogastunde endet mit einer meditativen Schlussentspannung.

Geeignet für Teilnehmer/innen mit und ohne Vorkenntnisse

**3358-01 Nord** *Caroline Pauls-Albert*

Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 15. März, 9x**

Nordwestzentrum; € 63

**3358-04 Nord** *Caroline Pauls-Albert*

Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Apr. – 14. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 56

## Faszien dehnen mit Yin Yoga

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten (z.B. Joggen, Radfahren, Ballsport). Achtsam und konzentriert ausgeführt, wirken die Übungen harmonisierend auf Körper und Geist.

Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und eigene Yogamatte (wenn vorhanden)

**3360-02 Nord** *Roberta Simeoni*

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **24. Jan. – 14. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 56

**3360-04 Nord** ☒ *N.N.*

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 70

## Business Yoga

Das Wechselspiel zwischen dynamischen und ruhigen Übungen aus dem Hatha-Yoga führt in relativ kurzer Zeit zu körperlicher und geistiger Regeneration. Der Kreislauf wird aktiviert, Spannungen werden abgebaut, der Atem wird befreit. Nutzen Sie die Mittagspause, um sich zu erholen und starten sie erfrischt und ausgeglichen in den Nachmittag!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**3362-02 Nord** *Nicole Kettenring*

Do, 11.45 – 12.30 Uhr, **25. Jan. – 15. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 28

**3362-04 Nord** *Nicole Kettenring*

Do, 11.45 – 12.30 Uhr, **12. Apr. – 14. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 28

## Hormonyoga® für Frauen

Hormonyoga nach Dinah Rodriguez ist eine dynamisch ausgeführte Übungsreihe kombiniert mit der Atmung, die die weiblichen Organe und Hormondrüsen anregt und harmonisiert. Körperliche, seelische, hormonelle und energetische Dysbalancen können damit günstig beeinflusst werden.

Geeignet für

- Frauen mit PMS oder Menstruationsbeschwerden
- Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch
- Frauen vor, während und nach der Menopause und mit verfrühter Menopause

Nicht geeignet

- bei hormonell bedingtem Brustkrebs
- akuter Endometriose
- bestehender Schwangerschaft
- großer Myome
- Bluthochdruck sowie Pfortaderhochdruck
- nach Operationen (Herz, Bauch usw.)
- erhöhtem Augeninnendruck sowie Innenohrentzündung

Im Zweifelsfall wird um vorherige Rücksprache mit dem behandelnden Arzt gebeten. Willkommen sind Frauen mit und ohne Yoga-Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Socken und Getränk

**3364-01 Nord** ☒ *Nicole Kettenring*

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 12. März, 9x**

Nordwestzentrum; € 90

**3364-02 Nord** ☒ *Nicole Kettenring*

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Apr. – 11. Juni, 9x**

Nordwestzentrum; € 90

## Achtsamkeits-Yoga – Bewegte Meditation

In diesem Kurs wird ein Yoga vermittelt, welches Achtsamkeit in den Vordergrund stellt. Die Asanas dienen als Tür zu einem Körperbewusstsein, das sehr viel auf Loslassen (körperlich wie geistig) basiert, jedoch auch auf Kraft und Konzentration. Der Kurs vermittelt die Fähigkeit mit unserem Körper zu arbeiten anstatt gegen ihn. Das Ergebnis ist Wohlbefinden und mehr Zufriedenheit, also eine gesteigerte Lebensqualität, die Heilungsprozesse beschleunigen kann und dem Praktizierenden mehr Handlungsmöglichkeiten im Alltag bietet. Der Kurs ist für Anfänger, wie auch für Yoga Erfahrene gleichermaßen geeignet. Neben den klassischen Asanas des Hatha Yoga, werden Atemübungen (Pranayama) und der meditative Zustand in Stille und Bewegung (Dharana) vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

**3368-01 Nord** ☒ *Susanne Kleidon*

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 70

## Philosophie des Yoga

### Theorie und Praxis Workshop

Dieser Workshop liefert einen Überblick die Philosophie und Geschichte des Yoga. Nach Patanjali's Yoga Sutra (ca. 200 v.Chr.-400n. Chr.), welches bis heute als die wichtigste philosophische Yoga Abhandlung gilt, sind die körperlichen Übungen (Asanas), wie wir sie kennen, lediglich einer von acht Zweigen des Yoga. Dieses achtgliedrige System nach Patanjali (Ashtanga) verfolgt das Ziel, Achtsamkeit zu perfektionieren und zu lernen sensibler mit Körper und Geist, sowie mit unser Umwelt umzugehen. Im Workshop wird die Entwicklung und Geschichte des Yoga vorgetragen und anschließend Theorie in Praxis verwandeln: beim praktizieren sanfter Yin Yoga-Übungen, sowie Atemübungen (Pranayama) und Meditation. Die Kenntnis der Geschichte und Begriffe des Yoga ist für die Praxis essentiell, daher richtet sich dieser Kurs an alle, die Yoga als Philosophie besser kennen lernen wollen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken.

**3390-01 Nord**  *Nadja Michler*  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 14

## Gymnastik

### Bewegte Mittagspause

Nacken verspannt? Schultern steif? Die Bewegte Mittagspause schafft schnell Abhilfe durch sanfte Bewegungen. Schütteln, schwingen, gehen im Raum, dazu Rückenstärkung im Sitzen und Stehen mit den entsprechenden Informationen, damit Sie auch wissen, wie positive Wirkungen entstehen können. Motto: Handlungs- und Effektwissen in guter Laune sammeln und zu einer fröhlichen Aktivstunde verbinden, die angenehm erfrischend aber nicht schweißtreibend sein wird. Sie können in Alltagskleidung und Socken teilnehmen.

**3402-01 Nord** *Katharina Peters*  
Do, 12.30 – 13.15 Uhr, **01. Feb. – 22. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 29

**3402-02 Nord** *Katharina Peters*  
Do, 12.30 – 13.15 Uhr, **19. Apr. – 21. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 38

### Flotte Gymnastik mit Stuhl und Schlagermusik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Stuhl sein können. Kein Muskel, kein Knochen, kein Band und keine Sehne-die nicht von der flotten

Stuhlgymnastik profitieren – mit Schlagermusik aus den Hitparaden. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Schlagermusik, umso besser.

**3407-01 Nord** *Martina Emge*  
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **26. Jan. – 16. März, 8x**  
Nordwestzentrum; € 38

**3407-02 Nord** *Martina Emge*  
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**  
Nordwestzentrum; € 42

### Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**3412-05 Nord** *Sabine Remberger-Jordan*  
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **27. Feb. – 24. Apr., 6x**  
Nordwestzentrum; € 28

**3412-06 Nord** *N.N.*  
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 6x**  
Nordwestzentrum; € 28

**3412-09 Nord** *Patricia Reuter*  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 07. Juni, 17x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 80

**3412-15 Nord** *Meike Oestreicher*  
Do, 17.30 – 18.30 Uhr, **25. Jan. – 14. Juni, 18x**  
CheckPoint Sport-& Figurstudio; € 112/TN 9

**3412-21 Nord** *Sabine Remberger-Jordan*  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **01. März – 26. Apr., 7x**  
Nordwestzentrum; € 33

**3412-22 Nord** *N.N.*  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr,  
**03. Mai – 21. Juni, 6x**  
Nordwestzentrum; € 28

Beachten Sie auch  
unser Gymnastik-, Fitness-  
und Entspannungs-Angebot  
im Programmbereich

*Aktiv im Alter*

## Rücken- und Fitness-Gymnastik

### Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

Eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Das Rückenprogramm wird mit einem Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Dazu kommen Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Haltungsschulung.

**3421-04 Nord** Karin Gombert

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Jan. – 18. Juni, 19x**

Nordwestzentrum; € 89

**3421-15 Nord** Yvonne Voß

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **29. Jan. – 11. Juni, 16x**

Otto-Hahn-Schule; € 75

**3421-16 Nord** Yvonne Voß

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **29. Jan. – 11. Juni, 16x**

Otto-Hahn-Schule; € 75

### Bauch- und Rückentraining in der Mittagspause

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlässt Sie entspannt in den Tag.

**3423-05 Nord** Elena Bauer

Di, 12.00 – 13.00 Uhr, **30. Jan. – 13. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 33

**3423-06 Nord** Elena Bauer

Di, 12.00 – 13.00 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 38

## GYROKINESIS® – Basis

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.

**3425-04 Nord** Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Feb. – 17. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 49

**3425-06 Nord** Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **24. Apr. – 19. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 56

**3425-08 Nord** Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Juni – 24. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 35

## Pilates – Basis

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen. Es basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Die fließenden Bewegungsabläufe der Mattenübungen arbeiten gezielt an der Stabilisierung des Rumpfes und gleichzeitig an der Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

**3427-15 Nord** Tomasz Piatyszek

Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **26. Jan. – 16. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 38

**3427-16 Nord** Emeel Safie

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 16x**

Nordwestzentrum; € 75

**3427-19 Nord** Tomasz Piatyszek

Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 38

## Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

**3436-05 Nord** Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Feb. – 17. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 43

**3436-07 Nord** Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Apr. – 19. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 50

**3436-08 Nord** Eva Fuchs

Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Juni – 24. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 30

## ● Schnupperkurs

**3436-02 Nord** Eva Fuchs

Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **28. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 20

## Fitness und Sport

### Fit am Wochenende – mit Power die Freizeit genießen

NEU im Programm

#### Breakletics®: Fitness meets Breakdance

Breakletics ist ein hocheffektives Workoutkonzept, bei dem der komplette Körper trainiert wird. Das Training besteht aus einer Mischung von Breakdance und Fitness und ist durch verschiedene Schwierigkeitsstufen der Übungen so gestaltet, dass es jede/r lernen und mitmachen kann. Motivierende Musik und Abwechslung in den Übungen und Schritten sorgen dafür, dass die Zeit geradezu verfliegt.

**3500-02 Nord** *Elena Bauer*  
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **03. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 12

#### Fitness-Mix

Ein forderndes Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit. Das Muskeltraining unter Einsatz von Kleingeräten, wie Kurzhanteln oder Therabändern, unterstützt zudem den ausgewogenen Muskelaufbau.

**3515-06 Nord** *Silvia Cucek*  
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 18. Apr., 7x**  
Nordwestzentrum; € 33

**3515-10 Nord** *Silvia Cucek*  
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **18. Apr. – 13. Juni, 9x**  
Nordwestzentrum; € 42

#### Bauch-Beine-Po

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir mit gezielten Kräftigungsübungen an den Problemzonen Bauch, Beine und Po, zum Teil unterstützt durch Kleingeräte. Anschließendes Stretching und Lockerungsübungen runden das Training ab.

**3542-01 Nord** *Patricia Reuter*  
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 04. Juni, 17x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 80

**3542-02 Nord** *Patricia Reuter*  
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 04. Juni, 17x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 80

**3542-03 Nord** *Patricia Reuter*  
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 07. Juni, 17x**  
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 80

**3542-05 Nord** *Martina Emge*  
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Jan. – 16. März, 8x**  
Nordwestzentrum; € 38

**3542-07 Nord** *Martina Emge*  
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**  
Nordwestzentrum; € 42

#### Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht, bei dem man ins Schwitzen kommt und das dabei einfach gute Laune macht. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves“ mit Fitnessübungen kombiniert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

**3550-02 Nord** *Gabriele Avlianos*  
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**  
Nordwestzentrum; € 50

**3550-08 Nord** *Silvia Cucek*  
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **14. Feb. – 18. Apr., 7x**  
Nordwestzentrum; € 35

**3550-10 Nord** *Gabriele Avlianos*  
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **11. Apr. – 13. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 40

**3550-14 Nord** *Silvia Cucek*  
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **02. Mai – 20. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 40

#### Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®! Sie verbessert Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha Cha Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

**3552-03 Nord** *Satu Panzner*  
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **09. Feb. – 06. Apr., 8x**  
Nordwestzentrum; € 40

**3552-06 Nord** *Satu Panzner*  
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **13. Apr. – 29. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 50

## Zumba® Special

An diesem Samstagnachmittag können Sie unsere Zumba-Instruktorinnen bei der Arbeit kennenlernen. Sandra, Anastasia, Jolly und Monika werden Sie für zwei Stunden mit Temperament und toller Musik mitreißen. Gute Laune ist garantiert!

Kommen Sie bitte in Sportkleidung und Turnschuhen, die Umkleidemöglichkeiten sind begrenzt, Duschen sind nicht vorhanden.

Der Unkostenbeitrag beträgt € 10, an der Abendkasse € 12

### 3554-01 Nord Kursleiter/-innen Team

Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **24. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

## Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po- sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist.

Mitmachen kann Jede/r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

### 3558-03 Nord Elena Bauer

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 13. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 33

### 3558-05 Nord Elena Bauer

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Apr. – 19. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 38

## Outdoorsport

### Nordic-Walking

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und wenig verletzungsanfällige Outdoor-Sportart. Die schwungvolle Bewegung beansprucht Herz und Kreislauf, regt den Stoffwechsel an, stärkt Muskeln und Knochen und rückt überschüssigen Pfunden zu Leibe.

#### ● An der Nidda

### 3585-03 Nord Sabine Remberger-Jordan

Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **27. Feb. – 24. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 44

### 3585-04 Nord Sabine Remberger-Jordan

Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **27. Feb. – 24. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 44

#### ● Im Martin-Luther-King-Park

### 3585-05 Nord Katharina Peters

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Apr. – 20. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 78

## Ernährung

### ICH nehme ab

Bye, bye Jojo Effekt – „ICH nehme ab“ hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht durch Bewegung, Entspannung und ausgewogene Ernährung langfristig zu verringern und zu halten. Sie erhalten eine Einführung in das praxisorientierte 12-Schritte-Programm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Sie lernen, Ihr Gewicht zu beurteilen, Ihre ganz persönlichen Ziele festzulegen, sich beim Essen und Trinken zu beobachten, kleine Ernährungsfehler zu entlarven, Ihren Energiebedarf zu bestimmen und ganz besonders eine positive Haltung zu sich und Ihrem Körper einzunehmen. Leckere Rezepte ergänzen das Programm.

Geeignet für Personen mit leichtem und mittlerem Übergewicht oder nach ärztlicher Rücksprache.

Materialkosten von € 35 sind am ersten Kurstag bei der Kursleitung zu entrichten.

Um mehr Bewegung in den Alltag zu bringen, empfehlen wir Ihnen kursbegleitend die Teilnahme an Nordic-Walking (3585-03 und 3585-04) oder Wirbelsäulen-Gymnastik (3412-05 und 3412-20).

### 3800-01 Nord Sabine Remberger-Jordan

Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **01. März – 26. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 66

### Besichtigung des Dottenfelderhofs

Ein Mitglied der Landwirtschaftsgemeinschaft stellt Ihnen bei einem Hofrundgang vor, wofür das Biosiegel „demeter“ steht und wie ökologische Landwirtschaft in der Praxis aussieht: kontrolliert biologisch-dynamischer Obst-, Gemüse- und Getreideanbau; artgerechte Haltung von Rindern, Schweinen und Hühnern; eigene Saatzucht; Holzofenbäckerei und Gutskäserei.

### 3801-10 Nord Margarethe Hinterlang

Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai, 1x**

Dottenfelder Hof; € 8

# Sprachen

In unseren Kursen lernen Sie gemeinsam mit anderen eine Sprache, um schnell miteinander ins Gespräch zu kommen.

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER, s. Seite 56) aufgebaut.

Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

## Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, im richtigen Kurs weder über- noch unterfordert zu sein. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

## Wie melde ich mich an?

Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden. Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach einer Beratung (persönlich, online und/oder telefonisch) möglich. Wenn Sie zu uns in die persönliche Beratung kommen, können Sie sich direkt im Anschluss anmelden. Nach einem telefonischen Einstufungsgespräch erhalten Sie einen Buchungscode und können sich bequem online anmelden (Informationen s. Seite 5 und 6).

## Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

Bei jeder Kursbeschreibung finden Sie einen Hinweis auf die benötigten Lernmaterialien. Bitte besorgen Sie sich – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – die angegebenen Lehrbücher im Buchhandel und bringen sie zum Kurs mit.

## Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

- telc – the European Language Certificates
- Englisch: Cambridge-Prüfungen
- Italienisch: CELI-Prüfungen

## Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)
- Portugiesisch: CELPE-Bras (Certificado de Proficiência em Língua Portuguesa para Estrangeiros)
- Chinesisch: HSK (Hànyǔ Shuǐpíng Kǎoshì)
- Japanisch: JLPT (Japanese Language Proficiency Test)

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurse

Im VHS-Zentrum Nord im Nordwestzentrum bietet die Volkshochschule Deutschkurse in unterschiedlichen Kursformaten an:

- Deutschkurse in verschiedenen Niveaustufen
- Allgemeine Integrationskurse und Alphabetisierungskurse
- Zu verschiedenen Tageszeiten

### Beratung und Einstufungstest kostenlos

Für die Einstufung in das für Sie passende Kursformat ist vor jeder ersten Anmeldung zum Deutschkurs ein Beratungsgespräch inklusive eines Tests notwendig. Bitte planen Sie für die Einstufungsberatung zum Deutschkurs genügend Zeit ein.

Die persönliche Beratung mit Test ist kostenlos und findet an diesen Standorten der VHS Frankfurt statt:

#### VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Mo 13 – 17 Uhr, Mi 9 – 12 Uhr

In den Schulferien geschlossen.

### Bitte mitbringen:

- Personalausweis oder Reisepass
- Bescheid über Leistungen nach SGB II bzw. XII
- Berechtigung zum Integrationskurs und ggf. Kostenbefreiung
- bereits erworbene Deutsch-Zertifikate

### Mehr Informationen

Mehr Informationen zum Thema „Deutsch als Fremdsprache“ und Alphabetisierung finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

## Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen/-fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie bereits über Sprachkenntnisse verfügen und einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter

### **sprachtest-frankfurt.portfolio.no**

einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen. Ein Online-Test ist für die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Norwegisch, Rumänisch, Spanisch und Schwedisch verfügbar. Alternativ besuchen Sie unsere Fremdsprachenberatung (s. Seite 6). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter

### **vhs.frankfurt.de**



**Jetzt neu!**



### Einfach gut!

Lehrwerk und Test aus einer Hand

- sichtbar mehr Unterrichts- und Prüfungserfolg
- optimale Vorbereitung auf den *Deutsch-Test für Zuwanderer*
- konsequente Orientierung am BAMF-Rahmencurriculum für Integrationskurse

Alle sechs Teilbände A1.1 bis B1.2 von *Einfach gut!* sind bereits komplett lieferbar und können unter [www.telc.net/shop](http://www.telc.net/shop) bestellt werden.

Weitere Informationen und Zusatzmaterialien: [www.telc.net/einfach-gut](http://www.telc.net/einfach-gut)  
Gern beraten wir Sie: **Telefon 069/956246-0**

## Ich kann ...

### A1

... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind, zu helfen.

### A2

... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

### B1

... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern.

... über Erfahrungen Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

### B2

... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und kann mich an Diskussionen beteiligen.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

### C1

... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen, lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie nicht in Beziehung zu meinem Spezialgebiet stehen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken, die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den Leser angemessenen Stil wählen.

### C2

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

## Englisch

NEU im  
Programm

### PDL – Englisch lernen einmal anders Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2 – B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einer Trainerin begleitet, die sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

**4205-05 Nord**   Robert Zammit  
Mo-Fr 9.30-16.30 Uhr, **16. Apr. – 20. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

### Englisch 1 (A1)

#### Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Einführung in die Grundlagen der englischen Sprache in Wort, Schrift und Grammatik. Im Kurs lernen Sie einfache Fragen stellen und beantworten, Uhrzeiten und Preisangaben verstehen, Zahlen benutzen und kurze Notizen schreiben.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press,  
Lektion 1 – 7

**4213-03 Nord** Leonardo Adames  
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Jan. – 09. Apr., 16x**  
Nordwestzentrum; € 170

### Englisch 2 (A2)

Nach Abschluss der Stufe 2 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1“. Weitere Informationen: [www.telc.net](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press,  
Lektion 8 – 14

**4216-12 Nord**  Leonardo Adames  
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Apr. – 11. Juni, 16x**  
Nordwestzentrum; € 170

### Business English Week B1

#### Kenntnisse ab Stufe 8

Sie erweitern und verbessern Ihre Business English-Sprachkenntnisse und kommunikativen Fähigkeiten in der Berufswelt. Unter anderem üben Sie Telefongespräche zu führen, E-Mail-Nachrichten zu schreiben und bei Besprechungen mit Kunden und Kollegen/-innen zu kommunizieren.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

**4205-14 Nord**   Kursleiter/-innen Team  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Apr. – 13. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

### Conversation and More B1

Sie üben und verbessern Ihr mündliches Englisch durch gezielte Hör- und Sprechübungen zu interessanten Themen. Auch Vokabeltraining und Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**4246-02 Nord**  Leonardo Adames  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 29. Mai, 15x**  
Nordwestzentrum; € 170

**4246-03 Nord**  Anna Schanty  
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**  
Evangelische Miriamgemeinde; € 170

**4246-07 Nord**  Wendy Buchnea  
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 15x**  
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 170

### Business English Week B2

#### Kenntnisse ab Stufe 10

An introduction to Business English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

**4205-16 Nord**   Kursleiter/-innen Team  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Mai – 18. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## Englisch 12 (B2)

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B2“. Weitere Informationen unter [www.telc.net](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: English File Upper Intermediate (Third Edition), Student's Book, Oxford University Press

**4263-08 Nord** ☒ ☒ *Karla Lourenco*  
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Feb. – 19. Juni, 16x**  
Evangelische Miriamgemeinde; € 170

## English Book Club Super Spring Reads

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice 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. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

**4280-21 Nord** *Gary Briones*  
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Apr. – 25. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 80



## Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE or CPE level), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

**4205-19 Nord** ☒ ☒ *Kursleiter/-innen Team*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juni – 08. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## Cross-Cultural Business Communication Skills C1/C2

In an international work environment, people from different cultural backgrounds differ in the specific solution they choose for business issues. Underestimating the role of culture can heavily impact their business results. This Cross Cultural Business Communication Skills includes the following topics:

- Understanding the layers of culture and how they can impact international working
- Developing cultural awareness: why it is important how it can improve performance

- Cross Cultural Communication: interpreting styles and adapting your own to others
- Strategies for building successful cross-cultural relationship and working effectively across cultures

**4205-20 Nord** ☒ ☒ *Rosanna Maccarone*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Apr. – 20. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## Französisch

### Französisch 12 (C1 – C2)

Dans une atmosphère amicale, vous aurez l'occasion d'utiliser et de parfaire vos connaissances lexicales et grammaticales au cours de discussions dont les thèmes sont soit proposés (articles paraissant dans la „Revue de la Presse“), soit choisis par les participants (sujets d'actualité, vie pratique, voyages, histoire, films, livres...)

**4325-05 Nord** *Danielle Rothacher*  
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Feb. – 30. Mai, 12x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 140

## Italienisch

### Italienisch 1 (A1)

Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

**4404-41 Nord** *Valentina Iacono*  
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 19. Juni, 12x**  
Nordwestzentrum; € 140

### Italienisch 2 (A1)

**Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

**4406-46 Nord** *Valentina Iacono*  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Feb. – 30. Mai, 12x**  
Nordwestzentrum; € 140

## Japanisch

### Japanisch 2 (A1)

Sie erlernen die Grundlagen der Silbenschrift Katakana.

Voraussetzung: Grundlagen der Silbenschrift Hiragana.

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

**4441-24 Nord** *Yoko Hosoda*

Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 185

## Koreanisch

### Koreanisch 2 (A1)

Vorkenntnisse: ca. 45 Ustd.

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag Lektion 5-8

**4448-10 Nord** *Seung Yeon Lee*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 13. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 185

## Russisch

### Russische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Zusatzkosten: für Kopien

**4480-65 Nord**  *Elena Jacob; Maria Flock*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Apr. – 20. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

NEU im Programm

## Spanisch

### Lateinamerikanische Woche A1

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.

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch Klett Verlag

#### ● Teil 1: Lektion 1 – 6

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

**4503-03 Nord**   *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Juni – 29. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

#### ● Teil 2: Lektion 7 – 12

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen in der spanischen Sprache (ca. 50 Ustd.).

**4503-05 Nord**   *Kursleiter/-innen Team*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Juli – 06. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Spanisch 1

### Niveau A1.1

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

**4512-13 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 175

**4522-10 Nord** *Eleonora D'Auria*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 175

## Spanisch 2

### Niveau A1.2

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 6 – 11

**4522-11 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*

Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 05. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 175

**4522-12 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*  
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 175

**4522-16 Nord** *Alejandro L. Flores Bustamante*  
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**  
Nordwestzentrum; € 175

### Weitere Sprachkurse

Diese Broschüre enthält nur einen kleinen Ausschnitt aus unserem umfangreichen Sprachenangebot. Unser gesamtes Sprachenangebot enthält mehrere hundert Kurse in 28 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu unterschiedlichen Themen.

**Mehr Kurse unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) und in unserem Gesamtprogramm.**

## Beruf

### Computer und Internet

#### Erste Schritte am Computer

##### Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema Computer befassen und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. 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.

Der Kurs eignet sich auch für Personen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse systematisch auffrischen und sicherer im Umgang mit dem Computer werden wollen.

- Sie lernen den Computer und die wichtigsten Zusatzgeräte kennen.
- Sie starten Programme und üben den Umgang mit Maus und Tastatur.
- Sie erstellen, speichern und drucken einen Text mit Word.
- Sie legen Ordner an und organisieren Ihre Dateien.
- Sie richten das Betriebssystem Windows ein und passen es an.
- Sie lernen verschiedene Programme für unterschiedliche Nutzungsbereiche kennen.
- Sie stellen eine Verbindung zum Internet her und besuchen Internetseiten.
- Sie lernen, wie Sie kleine Probleme und Fehler selbst beheben können.

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen wollen.

**5015-04 Nord**  *Biljana Varzic*  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Apr. – 13. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

#### Grundlagen: Computer und Internet

##### Unter dem Betriebssystem Windows 10

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab. Lernen Sie Ihren Browser zu konfigurieren und die Google-Suche kennen.

- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Das neue Startmenü verwenden, Apps und Programme starten
- Den Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

**5016-08 Nord** Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Mai – 06. Juni, 4x**

Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

**5016-12 Nord** Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Aug. – 15. Aug., 4x**

Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

## Dateiverwaltung

### mit dem Windows-Explorer

In diesem Kurs lernen Sie den Windows-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einzusetzen.

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnernsysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

**5019-02 Nord** Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb. + 28. Feb., 2x**

Nordwestzentrum; € 55

**5019-06 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

**5019-10 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 55

## Textverarbeitung

### Lange Texte mit Word 2016

#### Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word Anwender vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Themen sind u.a.: Dokumenten- und Formatvorlagen, automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen, Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften, Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren, Fuß- und Endnoten

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

**5106-04 Nord** Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 12

## Tabellenkalkulation

### EXCEL 2016 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von EXCEL und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

- Struktur und Handhabung des EXCEL-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen und Mappen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen und Sortieren von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung

Voraussetzung: WINDOWS Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse.

**5140-05 Nord** Oliver Ochßner

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. März – 14. März, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

**5140-15 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Apr. + 22. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

**5140-25 Nord** Oliver Ochßner

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juli – 12. Juli, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

**5140-27 Nord** Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Aug. + 05. Aug., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

## EXCEL 2016 I + II

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von EXCEL durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte entsprechen denen der Bausteine EXCEL I und II.

Voraussetzung: WINDOWS Basiswissen und Dateiverwaltung mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse

**5141-13 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Aug. – 10. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

## Excel 2016 II

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

- Diagramme
- Sortieren und Filtern von Daten; Bereichsnamen
- Erweiterte Formatierungen
- Formeln und Funktionen

Voraussetzung: Windows Basiswissen, Dateiverwaltung mit dem Explorer und Excel I bzw. vergleichbare Kenntnisse.

**5142-05 Nord** Oliver Ochßner

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. März – 28. März, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

**5142-17 Nord** Oliver Ochßner

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Juli – 26. Juli, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

## Excel 2016 II + III

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben.

Themen u.a.: erweiterte Formatierungsfunktionen; die Arbeit mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN); Verwendung von Namen; Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3-D-Bezug) und Dateien (4-D-Bezug); Szenario-Manager; Gültigkeitsprüfung; bedingte Formatierungen; dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen.

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Excel I

**5143-11 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Aug. – 17. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

## Excel 2016 – Pivot Tabellen

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot Funktion – wird ausführlich behandelt. Es besteht die Möglichkeit, eigene Tabellenblätter zur Bearbeitung mitzubringen.

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel Kenntnisse

**5146-07 Nord** Oliver Ochßner

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Juli + 29. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

## VBA mit EXCEL I + II

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

Themen: Formeleingabe; benutzerdefinierte Funktion entwickeln und erweitern; einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln; Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen; Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden; eingebaute Funktionen und vb-Konstanten verwenden; Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden; Formalparameter, Aktualparameter, Eingebauten Dialog und Benutzerdefinierten Dialog entwickeln; Programmierhilfen und Fehler behandeln.

Sie können die Programmierung mit VBA in den EXCEL Versionen 2010 bis 2016 anwenden.

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

**5162-03 Nord**  Oliver Ochßner

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

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

**5162-13 Nord**  Oliver Ochßner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Aug. – 24. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

## Datenbanken

### Access I

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides: Erstellen von Tabellen, Suchen und Sortieren von Daten, Abfragen, Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten sowie die Kombination von mehreren Tabellen. Wir arbeiten in der aktuellen Office-Version 2016. Sie können das Erlernte aber problemlos in den Versionen 2010 und 2013 einsetzen.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer bzw. vergleichbare Kenntnisse.

**5180-03 Nord**  *Oliver Ochßner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni – 15. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

## Präsentation

### PowerPoint 2016 I

#### Basiswissen für Einsteiger

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

In diesem Kurs lernen Sie 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

**5230-12 Nord** *Biljana Varzic*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juni + 27. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

### PowerPoint 2016 II

#### Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die zu präsentierenden Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie

Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Voraussetzung: PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

**5232-12 Nord** *Biljana Varzic*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Juli – 11. Juli, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

## Kombinationskurse – MS Office

### Word, Excel und PowerPoint 2016 I

#### Für Einsteiger

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs 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. Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 I, Excel 2016 I und PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

#### Nicht für PC-Anfänger geeignet!

**5272-08 Nord**  *Klaus-Dieter Schmidt*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Apr. – 27. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

### Word, Excel und PowerPoint 2016 II

#### Aufbaukurs

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Themen behandelt:

- Word: Designs und Schnellformatvorlagen, Grafische Objekte und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SWERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagrammfunktion
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Kursinhalte Word und Excel sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 II und Excel 2016 II.

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 I für Einsteiger bzw. vergleichbare Kenntnisse

**5274-06 Nord**  Klaus-Dieter Schmidt  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Mai – 18. Mai, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

## Bildbearbeitung, Grafik, Layout

### Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der Bildbearbeitungs-Software Photoshop. Das Programm bietet neben leistungsfähigen Bearbeitungswerkzeugen intuitive Funktionen zum Verwalten und Austauschen digitaler Fotos.

Inhalte:

- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche, Bildmodus(RGB,C-MYK)
- Die Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5301-03 Nord** Anja Peschke  
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. März – 13. März, 4x**  
Nordwestzentrum; € 130

**5301-06 Nord** Anja Peschke  
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Apr. – 25. Apr., 4x**  
Nordwestzentrum; € 130

**5301-12 Nord** Anja Peschke  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Aug. + 26. Aug., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130

### Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Affinity Photo ist eine preiswerte Alternative zu Photoshop für alle die Bildbearbeitung auf vergleichbarem Niveau betreiben möchten.

Es stehen eine Vielzahl wichtiger Tools zur Verfügung: Füllwerkzeug, Verlaufswerkzeug, magischer Bereichswähler, Reparierwerkzeug, Gradationskurve, Helligkeitsregler, Farbjustierer Werkzeug zur Wahl.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5304-02 Nord** Helge Neubauer  
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Apr. + 15. Apr., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130

### Fotobuch

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehört auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie lernen die Charakteristiken der verschiedenen Schriften und Farben kennen und wie sie harmonisch miteinander kombiniert werden können. Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

**5307-02 Nord** Anja Peschke  
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Feb. + 11. Feb., 2x**  
Nordwestzentrum; € 120

### Photoshop I

Sie erlernen die Grundfunktionen des Programms Photoshop: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

**5320-02 Nord** Helge Neubauer  
Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Feb. – 21. Feb., 3x**  
Nordwestzentrum; € 195

**5320-06 Nord** Helge Neubauer  
Di + Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Apr. – 05. Apr., 3x**  
Nordwestzentrum; € 195

**5320-12 Nord** Helge Neubauer  
Do + Fr + Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Juni – 23. Juni, 3x**  
Nordwestzentrum; € 195

### Photoshop II

Die Themen des Grundkurses werden vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet.

Themen: Arbeiten mit Ebenen, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen erstellen, Bildformate und Auflösung, Bilder für die Ausgabe vorbereiten.

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

### **5322-02 Nord** Helge Neubauer

Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März + 09. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

### **5322-08 Nord** Helge Neubauer

Fr + Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

## **InDesign I**

Sie lernen grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign. Es ermöglicht das Erstellen von Faltblättern, Broschüren und Büchern und auch das Entwerfen von Briefbogen und Visitenkarten.

Themen: Grundlagen der Bedienung, Arbeitsbereich, Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren, Texteingabe und -gestaltung, typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten, Importieren von Daten (Texte/Bilder), Druckausgabe.

### **5330-02 Nord** Helge Neubauer

Do + Fr + Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb. – 24. Feb., 3x**

Nordwestzentrum; € 195

### **5330-06 Nord** Helge Neubauer

Mo + Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni – 27. Juni, 3x**

Nordwestzentrum; € 195

## **InDesign II**

Sie beherrschen die Grundfunktionen des Programms und wollen für das professionelle Arbeiten weitere Fähigkeiten erwerben.

Themen: Absatzgestaltung (Ausrichten, Abstände, Einzüge, Linien, Initialen, Zeichen und Absatzformate, Zeichen- und Wortabstände festlegen, Layoutprobleme erkennen), Farben, Verläufe und Kontureinstellungen (Farbräume und Farbmodelle, Farben im Druck, Farbverläufe), Tabellen erstellen und editieren, Arbeiten mit Ebenen, Datenaustausch, plazierte Bilder und Grafiken bearbeiten, Arbeiten mit Bibliotheken.

Voraussetzung: InDesign-Grundkenntnisse

### **5332-02 Nord** Helge Neubauer

Fr + Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 130

### **5332-04 Nord** Helge Neubauer

Fr + Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

## **Grafik-Design**

### **Wege zur guten Gestaltung für Printmedien und das Web – Überblick und Einführung**

Grafik-Design und Gestaltung umgibt uns im alltäglichen Leben überall. Egal ob Plakate, Magazine und Bücher, Postkarten, Cover von Musik-Alben, Produktverpackungen oder Internetseiten – Design ist nicht mehr wegzudenken. Wer schon immer wissen wollte, wie ästhetisch ansprechende Gestaltung und der sichere Umgang mit Fotos, Grafiken und Schrift funktioniert, ist in diesem Kurs genau richtig.

Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

### **5352-01 Nord** Mikhail Svyatskiy

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 65

## **Logo und Visitenkarte**

### **Mein erstes visuelles Erscheinungsbild**

Corporate Design umfasst das komplette grafische Erscheinungsbild. Dazu gehören Typografie, Farbe, Formate und Bilder. Für jedes Unternehmen oder soziale Projekt ist es wichtig, ein eigenes unverkennbares, visuelles Auftreten zu entwickeln. In diesem Workshop lernen Sie die vielfältigen Gestaltungs- und Designgrundlagen durch Beispiele und Anwendungsaufgaben kennen. Dabei konzentrieren wir uns auf zwei wichtige Bausteine des Corporate Designs: Logo und Visitenkarte.

- Was macht ‚gutes‘ Design aus?
- Elemente des Corporate Designs
- Herangehensweisen und Techniken der Ideenfindung
- Überblick: Software zur digitalen Bearbeitung

Sie lernen ästhetisches Design anhand von Beispielen zu verstehen und auf das eigene Logo und Visitenkarte übertragen. Sie werden erste Schritte der Ideenfindung gehen, Skizzen und Entwürfe anfertigen. Ziel des Kurses ist es, eine individuelle Bildsprache zu entwickeln, welches in gängigen Printmedien zum Einsatz kommen kann.

Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

### **5353-01 Nord** Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni + 17. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

## Video, Animation

### Videobearbeitung mit Premiere Elements

Mit der Videokamera eine Familienfeier, den Urlaub oder eine Dokumentation im Job aufnehmen, am Computer bearbeiten und speichern oder gleich im Internet veröffentlichen.

- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Aufnahme und Digitalisieren von Video und Ton
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Komprimieren, Archivieren und Kopien für CD/DVD und Internet
- Präsentieren der fertigen Filme

Wir arbeiten mit Adobe Premiere Elements auf dem PC. Bitte bringen Sie Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer mit.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

**5355-02 Nord**  Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. März – 16. März, 5x**  
Nordwestzentrum; € 260

### Animation – oder: Wie erwecke ich Bilder und Fotos zum Leben?

#### Überblick und Einführung

Animationen sind und bleiben ein faszinierendes Medium. Heute sind sie weder in Film, Fernsehen und Werbung, noch im Internet wegzudenken. Egal, ob kleine GIFs (animierte Bilder) auf Websites und in sozialen Netzwerken oder Trailer und Clips auf YouTube – sie sind überall. In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über verschiedene Animationsarten, lernen die grundlegenden 12 Animationsregeln kennen, gehen gemeinsam erste Schritte und erfahren, wie man Bilder, Fotos oder Schrift Bewegung und Leben einhaucht.

Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

**5358-01 Nord** Mikhail Svyatskiy

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 65

### Adobe After Effects – Grundlagen

Adobe After Effects ist ein professionelles Programm zur Erstellung und Bearbeitung von Videos und Animationen. Hiermit lassen

sich visuell beeindruckende Schrift-Animationen und Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial erstellen sowie unterschiedlichste computergenerierte Effekte einfügen. Mit After Effects lassen sich Bildmaterial, Farbflächen und Tonspuren zusammenstellen, sodass neue Videos und Animationen entstehen. Insgesamt ist der Einsatz von After Effects unbegrenzt: Egal ob animierte Clips, aufwendige Video-Farbkorrekturen und -Effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeit sind immens und für alle Videoaffinen ein Muss.

Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung mit Photoshop sind oft hilfreich, da die Oberfläche und der Umgang mit Ebenen dem in Adobe After Effects ähnelt.

In diesem Workshop lernen Sie durch praktische Übungen den ersten Umgang mit dem Programm kennen.

- Einstieg ins Programm, Oberfläche
- Beispiele und Einsatzmöglichkeiten von Adobe After Effects
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Übungen im Bereich Video und Animation
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

**5359-01 Nord** Mikhail Svyatskiy

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Aug. + 12. Aug., 2x**  
Nordwestzentrum; € 130

## Webdesign und Webentwicklung

### Webseiten erstellen

Sie wollen in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen? Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Themen: Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten für das Internet.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

**5450-08 Nord** N.N.

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juni + 10. Juni, 2x**  
Nordwestzentrum; € 130

### Erste Webseiten mit WordPress

Sie möchten Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress erstellen und haben keine Erfahrung im Erstellen von Webseiten.

Themen: Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau, HTML+CSS, Providerwahl, FTP-Upload, Web-Adresse, Veröffentlichung der Webseite, Impressum, Copyright, WordPress-Installation und -Konfiguration, Erstellen einer einfachen Webseite mit WordPress.

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

**5454-82 Nord** N.N.

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Juli – 01. Aug., 6x**

Nordwestzentrum; € 195

## WordPress – Webseiten erstellen

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plugins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: gute PC-Kenntnisse, Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten. HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

**5467-04 Nord**  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juni – 08. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

## Rhetorik

### Meisterklasse Rhetorik

#### 100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie in diesem intensiven Workshop an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Wir frischen in diesem Kurs zunächst die Basics auf, einschließlich Körpersprache. Dann üben wir ganz praxisnah, wie Sie mit dem richtigen Schaubild Ihre Botschaft auf den Punkt bringen und geschickt visualisieren. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale

Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis für die häufigsten Präsentationsthemen in Beruf, Marketing, Management.

- Besser motivieren und informieren
- Souveräne Ausstrahlung auf der Bühne
- Sag es mit einem Bild
- Emotionale Rhetorik mit Geschichten
- Praxisnahe Übungen mit Kamera-Feedback
- Der gekonnte Pitch
- Originelle Ideen aus TED Talks

**5555-03 Nord**  Dirk Hannemann

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. Juli – 06. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

### Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

Möchten Sie souveräner im Gespräch mit Kunden und Mitarbeitern werden? Würden Sie gerne Ihr sicheres Auftreten im Rahmen von Verhandlungen ausbauen? Wollen Sie frei vor Publikum reden und dabei nachhaltig überzeugen? Gute Rhetorik kann so einfach sein! Dieser Bildungsurlaub vermittelt solide Grundlagen und fortgeschrittene Techniken für die Bereiche Rhetorik und Gesprächsführung.

- Basis-Handwerkszeug wie z.B. einen sauberen Argumentationsaufbau, den konsequenten Einsatz von Kernbotschaften und souveränes Auftreten
- Fortgeschrittene Taktiken für öffentliche Diskussionen
- Schwierige (Team-)Gespräche, Verhandlungen unter Druck
- Manipulative Rhetorik sowie faire Einwandbehandlung

Am Ende des Seminars können Sie sowohl typische Situationen, als auch schwierige Momente im Berufsalltag professionell meistern.

**5556-01 Nord**  Marius Jost

Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **12. März – 16. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Kommunikation

### Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen,

wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Dieser Bildungsurlaub beinhaltet eine ganze Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement. Wir wollen Ihnen helfen, Ihre kommunikativen Fähigkeiten deutlich zu stärken und Ihnen ermöglichen, Ihren Berufsalltag im Umgang mit anderen kooperativer und mit innerer Leichtigkeit zu meistern.

- Integrität und Authentizität als Schlüssel zum Erfolg
- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören / Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge des Konfliktmanagements
- Stressmanagement und Umgang mit Emotionen
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

**5560-01 Nord**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Feb. – 02. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Eine klare Kommunikation ist die Basis für erfolgreiches und zugleich entspanntes Arbeiten. Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen in Frankfurt/RheinMain seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Darüber hinaus erhalten Sie Hinweise zu einem konstruktiven Umgang mit blockierenden Gefühlen. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

**5563-03 Nord**  Jeannette Myriel Werner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Juli – 03. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 240



## Einführung in das NLP

Das Bildungsurlaubs-Seminar lehrt und trainiert einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung“ (NLP) und verschafft dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Andererseits wird dabei aber auch durchgehend eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP vermittelt und gleichsam gegenüber verschiedenen gesellschaftspolitischen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP“), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Darüber hinaus verschafft das Seminar zur inhaltlichen Abklärung auch einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören“ und „Paraphrasieren“ nach Carl Rogers, „Gewaltfreie Kommunikation“ nach Marshall Rosenberg und die „Transaktionsanalyse“ nach Eric Berne.

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

**5597-03 Nord**  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. März – 09. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

## Management

### Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird. Mit Kameratraining.

Bitte mitbringen: eine eigene Präsentation und Ihr Lieblingsbuch

**5602-01 Nord**  Claus Weyers

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Apr. – 20. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

### Projektmanagement

#### Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das

lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI. Weiterhin erhalten Sie Informationen zu den Zertifizierungsmöglichkeiten.

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung: Projekte im Kontext verschiedener Einflussgrößen: Zeit, Geld, Qualität, Umfang, Risiken, Leistungen
- Projektdurchführung
- Projektcontrolling und –steuerung
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Ausnahmen: Was tun wenn Toleranzen überschritten werden?
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Führungsthemen im Projekt
- Tools für die Projektarbeit

Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

**5721-03 Nord**  Volkward Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Apr. – 27. Apr., 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

**5721-05 Nord**  Volkward Schmid  
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni – 15. Juni, 5x**  
Nordwestzentrum; € 240

## Office-Training

### 10-Finger-Schreibtechnik am PC Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastensystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler. Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastensystems

**5790-07 Nord** Gabriele Endisch  
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Aug. – 04. Sep., 10x**  
Nordwestzentrum; € 180

# junge vhs

## Selbstbehauptung: Fit für die Party

13 – 16 Jahre

Eltern wünschen ihren Kindern nur das Beste: Auf einer Party sollt ihr Spaß haben, aber auch sicher wieder nach Hause kommen. In diesem Kurs lernt ihr, Gefahren zu vermeiden, Situationen richtig einzuschätzen und euch im Zweifelsfall auch zur Wehr zu setzen. Eine Alkoholbrille hilft euch zu erkennen, wie eingeschränkt eure Möglichkeiten unter Alkoholeinfluss sind.

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten „Nicht mit mir“-Kursleitern/-innen und Kindertrainern/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

**6710-66 Nord** Ilona Flick; Dieter Neumüller  
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Apr., 1x**  
Nordwestzentrum; € 64

%

### Ermäßigung\*

Alle Schüler/-innen mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten **eine Ermäßigung von 20% auf das Kursentgelt.**

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerschein nachzuweisen.

\*Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

## Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden: jonglieren, Balance und Akrobatik, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen Kompetenzen und Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbständigkeit, Teamfähigkeit und Rücksicht-

nahme. Die motorischen Fähigkeiten werden hierbei spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schlappchen, Getränk und einen Imbiss

**6722-32 Nord** Jana Bossecker

Di. – Fr., 09.30 – 12.30 Uhr, **03. Apr. – 06. Apr., 4x**

Nordwestzentrum; € 70

## Nähmaschinenführerschein für Jugendliche

### ab 10 Jahren

Ihr habt Lust eigene Sachen zu Nähen? Dann macht den „Nähmaschinenführerschein“! In diesem Einführungskurs lernt ihr den Umgang mit der Maschine (einfädeln, aufspulen, geradeaus nähen und Zickzackstich) und näht schon ein erstes eigenes Stück (Tasche oder Kissen).

Nähmaschinen, Stoff, Garn sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Geodreieck und einen Snack für die gemeinsame Pause.

**6728-10 Nord** Jana Krieger

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 22/TN 8, Mat. Kosten € 4

## Ferien-Nähkurse für Teenies

### für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

Nähen macht Spaß! Ob Shirt, Top, Rock, Boxershorts, Handytaschen oder große Tasche – entsprechend eurem Kenntnisstand wählt ihr ein geeignetes Wunschstück und euren Lieblingsstoff aus. Dann lernt jede/r an ihrem/seinem Stück die Grundfertigkeiten des Nähens: Nähmaschine einfädeln, geradeaus nähen, Zickzackstich, Schnitte übertragen, Stoff zuschneiden. Am Schluss habt ihr ein Modell nach euren Wünschen – und vielleicht ein neues Hobby.

Zum Kurspreis kommen noch ca. € 10 – 20 für Stoff, Garn etc. hinzu, je nach gewählter Qualität und Menge. Weitere Information (und auf Wunsch individuelle Beratung) über geeignete Nähprojekte/Stoffe erfolgt vor Kursbeginn.

Nähmaschinen sind vorhanden, ihr dürft aber auch gerne eure eigene Maschine mitbringen.

**6728-20 Nord**  Jana Krieger

Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **26. März – 29. März, 4x**

Nordwestzentrum; € 82/TN 7

## Inline Skating

### 8 – 12 Jahre

Ihr lernt vorwärts und rückwärts zu fahren, zu bremsen und richtig zu fallen. Am zweiten Samstag wollen wir zu einer kleinen Tour starten.

Bitte bei Regenwetter eine Stunde vor Kursbeginn Kontakt zur Kursleitung aufnehmen (siehe Brief).

Bitte mitbringen: Skates, Helm (es geht nicht ohne!) und Schutzkleidung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner), einen Imbiss und ein Getränk für die gemeinsame Pause

**6736-41 Nord** Silke Dolze; Danilo Dolze

FSa, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Mai + 09. Juni, 2x**

Treffpunkt: Alter Flugplatz Bonames, neben dem Tower Café, Parkplatzseite; € 39

## Zumba für Kinder

### 7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer bei Zumba an Musik denkt, liegt richtig: Es ist ein Tanz-Fitness- Programm, bei dem schnelle lateinamerikanische Rhythmen Lust auf Bewegung machen. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar und basiert auf lateinamerikanischen Tänzen. So kommt ihr mit Spaß zu einer Super-Kondition.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Sportschuhe; viel Wasser und einen Imbiss!

**6737-51 Nord** Jolly Thakkar

Di + Mi + Do, 09.30 – 11.30 Uhr, **27. März – 29. März, 3x**

Nordwestzentrum; € 40

## 10-Finger-Schreibtechnik am PC

### Anfänger/-innen ab 11 Jahren, Ferienkurse

Habt ihr nicht auch genug davon, mit zwei Fingern auf der Tastatur herumzustochern? Ihr lernt systematisch das Tastenfeld kennen: Ziel ist es, mit 10 Fingern „blind“ zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC!

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

**6755-43 Nord** Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,

**30. Juli – 03. Aug., 5x**

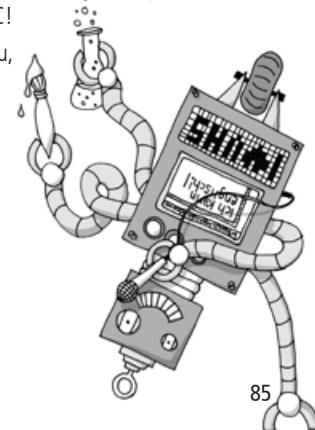
Nordwestzentrum; € 82

**6755-44 Nord** Biljana Varzic

Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr,

**30. Juli – 03. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 82



# Aktiv im Alter

## Bewusst älter werden

### Autobiografisches Schreiben: Miniatur- und Kurzgeschichten

Sie haben viel erlebt und möchten darüber schreiben, so dass es spannend zu lesen ist? Dann sind die „autobiografischen Miniaturgeschichten“ ein geeigneter Einstieg für Sie. Mithilfe einer klaren Struktur skizzieren Sie die Essenz dieser Ereignisse und wählen eines davon exemplarisch im Seminar zum Fortschreiben aus. Darauf aufbauend erfahren Sie die wichtigsten Elemente eines spannend zu lesenden Handlungsbogens und Sie beginnen im Seminar Ihre Miniaturgeschichte zu einer Kurzgeschichte zu formulieren.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte  
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

**7103-25 Nord** *Michaela Frölich*

Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **08. Juni, 1x**  
Nordwestzentrum; € 25

### Vortrag: Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses ist jedoch nicht in der Lage, den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns auszugleichen. Ein Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistraining kann helfen, diese Filterfunktionen neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können. Am Ende des Vortrags beantworten wir gerne Ihre Fragen.

**7106-10 Nord** *Dr. Margarethe Wittmann*

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 10

## Gedächtnistraining

### Gedächtnistraining Einführung mit leichtem Brainwalking und freiem Blick

Machen Sie Ihrem Gehirn Beine! Bewegung kann unsere geistige Leistungsfähigkeit bis zu 20% steigern. Das Gehirn wird deutlich besser durchblutet, es bildet verstärkt neue Verbindungen zwischen Nervenzellen (Synapsen), kann mehr Reize aufnehmen und Informationen leichter verarbeiten. Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Ergänzend bekommen Sie viele praktische Tipps und Anregungen, wie Sie Ihre Merkfähigkeit verbessern, Ihr Kurzzeitgedächtnis effektiv trainieren und Ihre Konzentrationsfähigkeit kontinuierlich steigern können. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und etwas zu trinken

**7111-01 Nord** *Petra Wagner*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. März, 1x**  
Nordwestzentrum; € 30

### Sicherer Fuß und waches Hirn Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Bewegungsfähigkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihre Gedächtnisleistung. Deshalb enthält dieser Kurs zwei Schwerpunkte. Es geht erstens um ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen im Raum und zweitens um ein vergnügliches Gedächtnistraining, wobei Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen.

Bitte bringen Sie zusätzlich normale Schuhe mit sauberen Sohle für innen (Außenschuhe bitte ausziehen)

**7111-06 Nord** *Katharina Peters*

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **07. Feb. – 21. März, 6x**  
Nordwestzentrum; € 28

**7111-08 Nord** *Katharina Peters*

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **18. Apr. – 27. Juni, 10x**  
Nordwestzentrum; € 47

### Schachtreff

#### Schach lernen – Schach spielen

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Es ist zudem ein ideales Gehirntraining, das die Konzentration und das strategische Denken fördert. Hier

können Sie unter Anleitung Ihre Spieltechniken, Schachstrategien und -taktiken entwickeln und vertiefen. Der Schachtreff ist für jede Spielstärke geeignet. Anfänger/-innen oder bei sehr geringen Vorkenntnissen empfehlen wir vor dem Kursbesuch das Taschenbuch „Schach für Dummies“ von James Eade. Mit diesen Grundlagen können Sie am besten vom Kurs profitieren.

Bitte mitbringen: Schachbrett und Figuren, falls vorhanden

**7111-21 Nord** *Frank Solzer*

Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**

Nordwestzentrum; € 69

## Kultur

### Lieder des Herzens – Singkreis

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König.“ Das haben Sie sicherlich schon einmal gesungen. Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder oder auch Lieder von den Comedian Harmonists, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Die Kursleitung bereitet ein abwechslungsreiches Repertoire für Sie vor. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind keine Notenkenntnisse oder Chorerfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Zusatzkosten (im Kurs zu zahlen): € 4 für ein Liederheft

**7122-01 Nord** *Martina Riedel*

Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **16. Jan. – 06. März, 8x**

Begegnungsstätte Heinrich-Lübke-Str. 32; € 66

**7122-02 Nord** *Martina Riedel*

Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **17. Apr. – 29. Mai, 6x**

Begegnungsstätte Heinrich-Lübke-Str. 32; € 50

### Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

**7123-01 Nord** *Brigitte Kilp*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 07. Mai, 10x**

Evangelische Miriamgemeinde; € 80

### Gegenständliches Zeichnen und Malen

Sie lernen und erproben die Techniken der Aquarell- und Pastellmalerei. Sie werden mit verschiedenen Papiersorten arbeiten und deren unterschiedliche Wirkung erleben. Fragen zu inhaltlichen und formalen Problemen werden individuell und in der Gruppe besprochen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

**7125-01 Nord** *Karin Böhme-Brendel*

Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **20. Feb. – 15. Mai, 10x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 95

## Gesundheit

### Stürze vermeiden

Ältere Menschen sind vielen Veränderungen ausgesetzt, was Körpergröße, Körpergewicht, Muskelmasse und Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane betrifft. Sie müssen sich damit neuen Herausforderungen im Alltag stellen. Ein Sturz ist für viele Menschen oft das Ende des aktiven Sports und der ungewungenen Bewegungsfreude. Mit dem damit verbundenen Verlust an Selbstvertrauen und Gangsicherheit erhöht sich auch die Sturzanfälligkeit. Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für Menschen mittleren Alters sowie ältere Menschen. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten richtig einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann.

Teilnehmer/innen mit oder ohne Rollator/Stock können an diesem Schnupperkurs teilnehmen.

Bitte bringen Sie zusätzlich normale Schuhe mit sauberen Sohle für innen (Außenschuhe bitte ausziehen)

**7128-01 Nord** *Yvonne Voß*

Mi, 14.00 – 16.30 Uhr, **28. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

### Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinative Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Lebens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit.

Bitte bringen Sie zusätzlich normale Schuhe mit sauberen Sohle für innen (Außenschuhe bitte ausziehen)

**7128-02 Nord** Yvonne Voß

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 70

## Hatha-Yoga – Aktiv im Alter

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**7130-01 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**

Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 90

**7130-02 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**

Evangelische Miriamgemeinde; € 90

**7130-03 Nord** Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Jan. – 15. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 72

**7130-07 Nord** Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **25. Jan. – 15. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 72

**7130-04 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Apr. – 13. Juni, 10x**

Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 90

**7130-05 Nord** Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **11. Apr. – 13. Juni, 10x**

Evangelische Miriamgemeinde; € 90

**7130-06 Nord** Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Apr. – 14. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 72

**7130-08 Nord** Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **12. Apr. – 14. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 72

## Entspannung und geistige Fitness

Die Fähigkeit zur Tiefenentspannung vermindert Stress und schafft günstige Voraussetzungen, um Ihre geistige Fitness zu erhöhen. Deshalb enthält dieser Kurs zwei Schwerpunkte. Sie erlernen zunächst die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobsen, die von Ärzten zusammen mit dem Autogenen Training als wirkungsvollste Entspannungsmethode empfohlen wird. Sie ist leicht zu erlernen und kann auch zu Hause geübt werden. Die Übungen werden im Sitzen und – wenn Ihnen das gut möglich ist – auch im Liegen auf der Matte geübt. Danach erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, wobei Merkfähigkeit, Wortfindung, Konzentration und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Wussten Sie schon, wie wirkungsvoll es ist, Übungen zur Wortfindung im Gehen zu vollführen? Machen Sie sich auf Spiele und Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen gefasst! Ihr Gedächtnis wird es Ihnen danken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

**7133-01 Nord** Katharina Peters

Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **01. Feb. – 28. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 71

## Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

- Diese Kurse ersetzen keine krankengymnastische Behandlung.
- Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

**7134-01 Nord** Marion Hüllner

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **09. Jan. – 12. Juni, 20x**

Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 94

**7134-02 Nord** Marion Hüllner

Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **09. Jan. – 12. Juni, 20x**

Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 94

**7134-04 Nord** Heidi Gumbert

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 20x**

Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 94

**7134-05 Nord** Heidi Gumbert

Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 20x**

Begegnungsstätte Hausener Obergasse 15; € 94

**7134-12 Nord** Katharina Peters  
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **18. Jan. – 28. Juni, 17x**  
Evangelische Kreuzgemeinde; € 80

**7134-19 Nord** Claudia Zutavern  
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **31. Jan. – 13. Juni, 18x**  
Bethaniengemeinde; € 85

**7134-20 Nord** Claudia Zutavern  
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **31. Jan. – 13. Juni, 18x**  
Bethaniengemeinde; € 85

**7134-21 Nord** Claudia Zutavern  
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **01. Feb. – 14. Juni, 16x**  
Evangelische Miriamgemeinde; € 75

**7134-22 Nord** Claudia Zutavern  
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **01. Feb. – 14. Juni, 16x**  
Evangelische Miriamgemeinde; € 75

**7134-24 Nord** Yvonne Voß  
Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **27. Feb. – 24. Apr., 7x**  
Nordwestzentrum; € 33

**7134-26 Nord** Yvonne Voß  
Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**  
Nordwestzentrum; € 38

#### ● **Wirbelsäulengymnastik im Sitzen – Aktiv im Alter**

**7134-30 Nord** Yvonne Voß  
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **22. Jan. – 18. Juni, 19x**  
Begegnungsstätte Heinrich-Lübke-Str. 32; € 89

**7134-31 Nord** Sonja-Maya Schickedanz  
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 89

**7134-32 Nord** Karin Gombert  
Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 9x**  
Nordwestzentrum; € 42

**7134-33 Nord** Karin Gombert  
Mo, 10.45 – 11.45 Uhr, **16. Apr. – 18. Juni, 9x**  
Nordwestzentrum; € 42

## **Wassergymnastik**

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden.

- Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte
- Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Die Zahlung des Kursentgelts erfolgt in zwei Raten: zum Beginn und Anfang April.

**7136-03 Nord** Eva-Maria Ried  
Di, 13.00 – 13.45 Uhr, **02. Jan. – 10. Juli, 25x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 146

**7136-04 Nord** Eva-Maria Ried  
Di, 13.45 – 14.30 Uhr, **02. Jan. – 10. Juli, 25x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 146

**7136-05 Nord** Eva-Maria Ried  
Di, 14.30 – 15.15 Uhr, **02. Jan. – 10. Juli, 25x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 146

**7136-06 Nord** Eva-Maria Ried  
Di, 15.15 – 16.00 Uhr, **02. Jan. – 10. Juli, 25x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 146

## **Wassergymnastik und Schwimmen**

Nach anfänglicher Wassergymnastik besteht im Anschluss die Möglichkeit, je nach persönlicher Eignung, die Technik des Brust- oder Rückenschwimmens unter Anleitung zu üben und zu verbessern.

**7136-20 Nord** Eva-Maria Ried  
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **02. Jan. – 10. Juli, 25x**  
Sozialzentrum Marbachweg; € 193

## **Fit, Fun, Line Dance! 55+**

### **Tanz-Fitness für Anfänger/-innen**

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen die Stunde mit einer kleinen, lockeren Aufwärmphase. Anschließend stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Inhalte des Kurses sind auch internationale Folkloretänze, Tänze mit Elementen des Gesellschaftstanzes und andere abwechslungsreiche Choreografien, die in unterschiedlichen Zusammensetzungen getanzt werden. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

**7137-01 Nord** Diana Schramm  
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **31. Jan. – 27. Juni, 19x**  
Nordwestzentrum; € 128

**7137-02 Nord** *Diana Schramm*  
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 16x**  
Nordwestzentrum; € 108

## Tanz und Lebensfreude pur 55+

### Für Interessenten/-innen mit Grundkenntnissen

Tanzen bewegt und hält länger fit! Jede/r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen – mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore und Kreistänzen. Auch einfache Line- und Squaretänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Sie brauchen keine/n Tanzpartner/in.

**7137-11 Nord** *Diana Schramm*  
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 17x**  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 114

## Englisch

### Englisch A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen  
Lehrwerk: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag

**7142-02 Nord** *Leonore VanScheidt*  
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 13x**  
Nordwestzentrum; € 91

### Englisch Auffrischung

#### Lernstufe A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Lektion 5

**7142-18 Nord** *Ursel Schoeltzke*  
Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**  
Nordwestzentrum; € 98

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 3

**7142-20 Nord** *Alka Popat*  
Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

**7142-21 Nord** *Alka Popat*  
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**  
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

## English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

### ● Lernstufe B1

**7142-34 Nord** *Alka Popat*  
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 15x**  
St. Katharinenstift; € 169

### ● Lernstufe B2

**7142-45 Nord** *Leonore VanScheidt*  
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 13x**  
Nordwestzentrum; € 98

## Fotografie und Bildbearbeitung

### Ein digitales Fotobuch erstellen

Schöne Bilder gehören auf Papier! Bilder einkleben war gestern, ein persönlich gestaltetes Fotobuch ist heute. Mit Hilfe einer Gestaltungssoftware entstehen regelrechte Bildbände, die Urlaubsreisen, Familienfeste und vieles mehr eindrucksvoll präsentieren. Hier gestalten Sie ein Fotobuch mit der kostenfreien Software von Pixum. Sie erhalten außerdem einen Pixum-Gutschein-Code in Höhe von € 20, den Sie bei der Bestellung Ihres eigenen Fotobuchs einsetzen können.

Bitte mitbringen: 50 – 100 gute digitale Fotos auf einem USB Stick oder Tablet/iPad mit Verbindungskabel zum Computer.  
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

**7164-18 Nord** *Andreas Mann*  
Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Mai + 25. Mai, 2x**  
Nordwestzentrum; € 43

## Mobiltelefon

### Vortrag: Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple? Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

**7166-12 Nord** Mechthild Schwetje

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 9

### Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

#### Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

**7166-20 Nord** Biljana Varzic

Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **26. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 9

**7166-21 Nord** Biljana Varzic

Fr, 14.30 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 9

### iPad und iPhone: Grundlagen

Das iPad oder das iPhone ist eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Sie lernen im Kurs die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten das iPad/iPhone für Ihren 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

**7167-12 Nord** Mechthild Schwetje

Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Juni – 20. Juni, 3x**

Nordwestzentrum; € 64

### Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen

Sie erfahren wie Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem „Android“ funktionieren. Sie lernen die Grundbedienung, einfache Anpassungen selbst vorzunehmen sowie Apps aus dem Internet herunterzuladen und zu installieren. Die umfangreichen Funktionen und Möglichkeiten wie z.B. Telefon, SMS, Internet, E-Mail, Adressbuch, Kalender, Kamera oder Musikspieler behandeln wir auch.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel und Bedienungsanleitung, falls vorhanden.

**7168-18 Nord** Biljana Varzic

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **18. Juni – 20. Juni, 3x**

Nordwestzentrum; € 64

## VHS-Unterrichtsorte

### Begegnungsstätten:

- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.  
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15, 60488 Frankfurt a.M.  
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.  
U6 → Friedhof Westhausen

### Bethaniengemeinde, Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg oder  
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

### CheckPoint Sport- & Figurstudio

Berner Straße 107, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 29 → Seniorenwohnanlage Bügel

### Dottenfelder Hof, Dottenfelderhof, 61118 Bad Vilbel

S6 → Bad Vilbel Bahnhof (Fußweg ca. 20 Minuten) oder Bus FB-62, FB-74  
→ Bad Vilbel Dottenfelder Hof

### Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg oder  
Bus 29 → Glockengasse

### Evangelische Kreuzgemeinde, Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

### Evangelische Miriamgemeinde

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

### Fried-Lübbecke-Schule, Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 60 → Im Uhrig

### Gemeindezentrum Crutzenhof

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

### Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

### Michael-Ende-Schule, Niddagastraße 29, 60489 Frankfurt a.M.

S3–S5 → Rödelheim Bahnhof, U6, Bus 55+60 → Hausener Weg oder  
Bus 34 → Reifenberger Straße

### Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Ginnheimer Hohl 14 (Hinterhaus), 60431 Frankfurt a.M.

U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

### Otto-Hahn-Schule, Urseler Weg 27, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 29 → Otto-Hahn-Schule oder U2+U9, Bus 27 → Nieder-Eschbach

### Saalbau Dornbusch

Eschersheimer Landstr. 248, 60320 Frankfurt a.M.

U1–U3, U8, Bus 34+64 → Dornbusch



### Sankt Katharinenstift, Kreuzerhohl 24-30, 60439 Frankfurt a.M.

U3, U8, U9 → Niederursel

### Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



### Stadtteilbibliothek Rödelheim

Radilostr. 17-19, 60489 Frankfurt a.M.

S3–S5, Bus 34, 55, 60, 916 → Rödelheim Bahnhof



### VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum



**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13  
60314 Frankfurt am Main

**VHS-Zentrum Nord (NWZ)**

Nordwestzentrum  
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Internet** [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

