

Inhalt

In dieser Broschüre haben wir alle Kursangebote zusammengestellt, die in den südlichen Frankfurter Stadtteilen stattfinden. Unser gesamtes Angebot mit rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder in unserem Gesamtprogramm.

Informationen für Sie.....	4
Hinweise zur Anmeldung.....	6
VHS-Unterrichtsorte.....	30



Studium Generale 7



Gesellschaft 8

Frankfurt und Umgebung.....	8	Gewaltprävention.....	10
Natur, Umwelt.....	9		



Kultur 11

Musik.....	11	Kunst- und handwerkliche Techniken.....	17
Bildnerisches Gestalten.....	15		



Gesundheit..... 18

Entspannung und Meditation	18	Pilates.....	20
Fernöstliche Methoden.....	18	Fitness und Sport.....	21
Gymnastik.....	19		



Sprachen 22

Englisch.....	23	Italienisch.....	25
Französisch.....	23	Spanisch.....	26



Grundbildung 27



Aktiv im Alter 28

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 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

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

Stadtbücherei Frankfurt Nur Kursreservierung!

Zentralbibliothek, Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.

im Gruppenraum, 1. Obergeschoss

Di 15 – 19 Uhr

Sa 11 – 16 Uhr

Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

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

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

Fax 069 212-71500

Fremdsprachen-Beratung

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

Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de

Die Beratungszeiten für Deutsch als Fremdsprache, Grundbildung und Schule sowie Alphabetisierung und der Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS entnehmen Sie bitte dem Internet unter **vhs.frankfurt.de**

So umgehen Sie lange Wartezeiten bei der Anmeldung

- Vereinbaren Sie einen **Termin** (069 212 -71501). Telefonisch vereinbarte Termine finden in unserer Zentrale, Sonnemannstraße 13 statt.
- Melden Sie sich **online** vhs.frankfurt.de oder **per E-Mail** vhs@frankfurt.de an.
- Für Sprachkurse informieren Sie sich vorab über eine evtl. notwendige **Sprachenberatung**.

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 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.

Studium Generale

Das Wissensprojekt der Frankfurter Volkshochschule zu Fragen, die die Welt bewegen.

Zwischen Freiheit, Fortschritt und Verantwortung

Lassen Sie sich an zwei Studientagen in der Woche interdisziplinär, wissenschaftlich aber verständlich, unterhaltend aber fundiert durch die faszinierende Welt des Menschheitswissens leiten.

In Grundlagenvorträgen und Exkursionen geben Expertinnen und Experten, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler Einblick in ihre aktuelle Arbeit, lassen Sie teilhaben an der Faszination für ihr Forschungsgebiet und erläutern Fragestellungen, die den individuellen Horizont um manche Erkenntnis erweitern.

Im letzten Semester fragten wir nach der Angemessenheit einer anthropozentrischen Weltsicht im 21. Jahrhundert. Diesen Gedankengang führen wir im aktuellen Themenschwerpunkt „Zwischen Freiheit, Fortschritt und Verantwortung“ fort.

Die Möglichkeiten, durch Gentechnik in natürliche Prozesse einzugreifen, sie zu steuern und zu verändern, sind nicht mehr der Forschung vorbehalten, sondern längst eine verbreitete Praxis. Zudem erschließen sich durch technologische und digitale Entwicklungen völlig neue Handlungsspielräume, Aktions- oder Lebensräume. Die gesellschaftlichen oder ökologischen Folgen können wir in ihrem Ausmaß allenfalls erahnen.

Notwendig sind differenzierte Auseinandersetzung und Meinungsbildung, um die Auswirkungen zu verstehen, zu bewerten und daraus allgemeingültige Werte abzuleiten: Welche Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung haben wir im Hinblick auf heutige und künftige Generationen? Wie wollen wir leben?

Die Vorträge im Themenschwerpunkt sind auch unabhängig von einer Teilnahme am Studium Generale buchbar. Alle Vorträge finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Anmeldung unter Kurs-Nr. 0020-00

Termine: Mo – Do, 06. Feb. – 29. Mai
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, Di + Do, 19.00 – 20.30 Uhr

Ort: VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Kosten: € 110

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon 069 212-44093
miriam.claudi@stadt-frankfurt.de
Meike Borst, Telefon 069 212-38373
meike.borst@stadt-frankfurt.de



Gesellschaft

Frankfurt und Umgebung

Die DFS Deutsche Flugsicherung in Langen

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

Bitte beachten Sie: Geben Sie bei der Anmeldung Ihren Namen, Vornamen, Geburtsdatum und die Nummer Ihres Personalausweises bzw. Reisepasses an und bringen Sie das Ausweisdokument zur Veranstaltung mit.

0210-02 Süd N.N.

Di, 17.45 – 20.00 Uhr, **27. Feb., 1x**

Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung, Empfangspavillon, Langen; € 10

0210-03 Süd N.N.

Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **15. Aug., 1x**

Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung, Empfangspavillon, Langen; € 10

Das Frankfurter Stadion

Bei einem Rundgang durch das Museum und über das Stadionengelände erkunden wir die Geschichte der Anlage, die 1925 eröffnet wurde. Damals bot sich der Frankfurter Bevölkerung ein Sportpark mit zahlreichen Betätigungsmöglichkeiten. Auf dem Gelände finden sich heute nur noch wenige Hinweise auf die einst vielfältigen Angebote. Wir zeigen sie!

0210-15 Süd Eintracht Frankfurt Museum gGmbH

Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **08. Aug., 1x**

Treffpunkt: Eintracht Frankfurt Museum, Commerzbank-Arena; € 8

Natur, Umwelt

Besuch beim Imker – Das Stadt/Bienen/Haus

Bienen in der Stadt? – Ja klar, irgendetwas blüht hier immer! Anders als bei großflächigen Monokulturen auf dem Land ist sogar das Blütenangebot hier vielfältiger und der Pestizid-Einsatz gering. So ist das Stadtimker in den letzten Jahren mehr als nur ein Trend geworden und steht oft als Symbol für ökologische Nachhaltigkeit im urbanen Lebensraum. Lernen Sie bei dieser Führung mehr über die Lebensform dieses faszinierenden Insekts und überzeugen Sie sich bei einer kleinen Verkostung von der Qualität dieses bio-zertifizierten „Frankfurter Golds“.

Bitte beachten: Die Führung findet bei jedem Wetter statt. Bitte verzichten Sie für den Besuch bei den Bienen auf Parfüms, Deos und andere stark riechende Substanzen, die die Bienen nervös machen könnten.

0300-05 Süd N.N.

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Mai, 1x**

Treffpunkt: Parkplatz Licht- und Luftbad Niederrad, Niederräder Ufer 10; € 12

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen Frankfurter Stadtwald

Bärlauch, Waldmeister und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels. So manche Wegrandpflanze fördert die Blutreinigung, stärkt den Darm, treibt Schwermetalle aus und vieles mehr. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblattes verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Koch- und Teerezepte für Wildkräuter und erfahren viel zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden.

Bitte Lupe und Schreibmaterial mitbringen.

Materialkosten € 2 (im Kurs zu zahlen)

0305-03 Süd Marion Bredemeier

Fr, 16.30 – 19.30 Uhr, **04. Mai, 1x**

Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 14

Naturkundliche Exkursionen

Flugsand in der Stadt: Schwanheimer Düne – Einblick in Flora und Fauna

Das Naturschutzgebiet und Flora-Fauna-Habitat ist ein Juwel für Naturliebhaber. Im Verlauf des naturkundlichen Spaziergangs wird die Pflanzen- und Tierwelt mit Schwerpunkt auf Kräuter und Vogel-

stimmen vorgestellt, sowie die Entstehung und lokale Geschichte des Gebietes erläutert. In den wertvollen Mager- und Sandrasen blühen schöne und seltene Kräuter, wie der Natternkopf, die Grasnelke und das Bergsandknöpfchen. In dem die Düne umfassenden Streuobstwiesengebiet finden seltene und gefährdete Vogelarten, wie der Wendehals und der Grauspecht, einen Lebensraum.

Fernglas und gutes Schuhwerk sind empfehlenswert.

0308-03 Süd Gabriele Gengenbach

So, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. Juni, 1x**

Treffpunkt: Schwanheim Bushaltestelle Friedhof, unter der Brücke, Linie 51; € 14

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.

1020-03 Süd Susanne Bender; Ronald Carstensen

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **03. März, 1x**

Bibliothekszentrum Sachsenhausen; Entgeltfrei



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

Kultur

Jahrestage berühmter Menschen und Ereignisse

Wir wollen daran erinnern und Bezüge zum jeweiligen Zeitgeschehen und dem vorherrschenden Zeitgeist aufzeigen.

- Zum 200. Geburtstag von Karl Marx: das Leben der Jenny Marx. Die Liebesgeschichte der Baroness v. Westphalen und dem Theoretiker des Sozialismus.
- Vor 175 Jahren: Edgar Allan Poe; die Veröffentlichung seiner Erzählung „Grube und Pendel“ im Jahr 1843 soll Anlass geben, dieser rätselhaften und selbstzerstörerischen Persönlichkeit näher zu kommen.
- Zum 70. Todestag von Karl Valentin: Schauspieler, Musiker, Kabarettist und einer der bedeutenden deutschsprachigen Komödientextschreiber.
- Zum 100. Geburtstag von Elisabeth Mann-Borgese: heißgeliebte jüngste Tochter Thomas Manns.
- Vor 50 Jahren: Theodor W. Adorno und die 68er Bewegung.
- Vor 50 Jahren: „Die Deutschstunde“. Mit diesem Roman rückte Siegfried Lenz in das Zentrum des literarischen Interesses um das Jahr 1968.

2005-10 Süd Renate Traxler

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Feb. – 28. März, 6x**

Haus der Jugend; € 42

2005-20 Süd Renate Traxler

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **11. Apr. – 16. Mai, 6x**

Haus der Jugend; € 42

Musik

Querflöte

• zum Kennenlernen

Anfänger/-innen erhalten eine Einführung in das Querflötenspiel. Atmung, Tonbildung und Artikulation stehen im Vordergrund und die Teilnehmer/-innen lernen erste Grundlagen im Umgang mit dem Instrument.

■ Bei zwei Angemeldeten kostet der Kurs € 138, bei drei € 98, bei vier € 84. Bei zwei Angemeldeten ist eine Zahlung in zwei Raten möglich.

Bitte mitbringen: Notenständer, falls vorhanden

2331-10 Süd Dessislava Teliatinova

Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **07. Feb. – 21. März, 7x**

Carl-Schurz-Schule; € 138

● Grundlagen

Teilnehmer/-innen, die den Einstiegskurs besucht oder erste Erfahrung in der Handhabung des Instruments haben, erlernen die Grundlagen des Querflötenspiels. Atmung, Tonbildung und Artikulation stehen weiterhin im Fokus. Ziel ist das Spielen einfacher Stücke für eine oder mehrere Flöten.

■ Bei zwei Angemeldeten kostet der Kurs € 138, bei drei € 98, bei vier € 84. Bei zwei Angemeldeten ist eine Zahlung in zwei Raten möglich.

Bitte mitbringen: Notenständer, falls vorhanden

2331-12 Süd *Dessislava Teliatinova*

Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **11. Apr. – 23. Mai, 7x**

Carl-Schurz-Schule; € 138

Querflötenensemble

Für alle, die bereits an Aufbaukursen teilgenommen haben oder schon länger Querflöte spielen. Wir erarbeiten leichte bis mittelschwere drei- und vierstimmige Flötenliteratur aus allen musikalischen Stilepochen. Dabei werden in erster Linie Sicherheit im Zusammenspiel und musikalisches Einfühlungsvermögen vermittelt.

■ Bei zwei Angemeldeten kostet der Kurs € 275, bei drei € 196, bei vier € 168. Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2331-15 Süd *Dessislava Teliatinova*

Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **07. Feb. – 23. Mai, 14x**

Carl-Schurz-Schule; € 275

Saxophon

● für Einsteiger/-innen

Sie erlernen die Grundlagen des Saxophonspiels. Dabei stehen Atmung, Tonbildung und Artikulation im Vordergrund; Gehörbildung und Musiktheorie fließen mit ein. Ziel ist das Spielen einfacher Stücke für ein oder mehrere Saxophone. Voraussetzung ist der Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Wenn kein eigenes Instrument vorhanden ist, erfolgt die Beratung am ersten Kurstag. Gegebenenfalls ist eine zeitlich begrenzte Ausleihe über den Handel möglich. Notenabsprache erfolgt ebenfalls am ersten Abend.

■ Bei zwei angemeldeten Teilnehmer/-innen kostet der Kurs € 363, bei drei € 242. Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2332-10 Süd *Wael Amin*

Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **14. März – 06. Juni, 13x**

Carl-Schurz-Schule; € 363

● Aufbau

Für Teilnehmer/-innen eines Grundlagenkurses und Saxophonist/-innen, die entsprechende Kenntnisse besitzen. Die erste Unterrichtsstunde dient der Einstufung. Notenabsprache erfolgt ebenfalls am ersten Abend.

■ Bei zwei angemeldeten Teilnehmer/-innen kostet der Kurs € 363, bei drei € 242. Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2332-14 Süd *Wael Amin*

Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. März – 06. Juni, 13x**

Carl-Schurz-Schule; € 363

Ukulele zum Kennenlernen

Wenn Sie den besonderen Sound der Ukulele mögen, sind Sie hier richtig: Was auf den ersten Blick wie eine Spielzeuggitarre aussieht, ist ein populäres hawaiianisches Instrument, nur eben kleiner als eine Gitarre und auch leichter zu spielen. Ob zur Begleitung von Lieblingsliedern, alleine oder in der Gruppe: die Ukulele bietet viele Möglichkeiten, mit überschaubarem Übungsaufwand aktiv zu musizieren. Mittlerweile gibt es Literatur für viele Stilrichtungen und auch Pop- und Rockgrößen greifen gerne mal zur Ukulele.

Sie lernen, wie die Ukulele gehalten und gestimmt wird, erhalten grundlegende Informationen zum Instrument und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen. Bei Instrumentalkursen kann es aus pädagogischen Gründen erforderlich werden, Kurse zu teilen; dadurch können sich Unterrichtszeiten verändern und ggf. verkürzen.

Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht: Tel. 069 212-38473.

Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungseinsatz ab.

Unsere Instrumentalkurse sind nicht geeignet für Jugendliche unter 16 Jahren!



den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, erfolgt auf Wunsch eine Beratung am ersten Kurstag. Nach Rücksprache vor Kursbeginn können einige Instrumente gegen Gebühr verliehen werden.

Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2350-11 Süd *Norbert Enz*

Do, 18.00 – 19.15 Uhr, **25. Jan. – 08. März, 5x**

Carl-Schurz-Schule; € 44

2350-12 Süd *Norbert Enz*

Do, 18.00 – 19.15 Uhr, **19. Apr. – 24. Mai, 4x**

Carl-Schurz-Schule; € 36

Ukulele trifft Songs

Sie lernen einfache, schnell umsetzbare und übersichtlich arrangierte Stücke kennen. Bei jedem Termin wird ein neuer Song erarbeitet und komplett gespielt. Wiederholungen an den Folgeterminen festigen das Repertoire. Die Auswahl richtet sich u.a. nach den Wünschen der Teilnehmer/-innen.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegskurs oder entsprechende Kenntnisse auf Gitarre oder Ukulele

2350-16 Süd *Norbert Enz*

Do, 19.15 – 20.30 Uhr, **25. Jan. – 24. Mai, 9x**

Carl-Schurz-Schule; € 79

Liedbegleitung mit der Gitarre – Grundlagen

Für Einsteiger/-innen, die lernen möchten, Songs mit der Gitarre zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Anhand einfacher Rock- und Popsongs werden Ihnen die grundlegenden Begriffe des Gitarrenspiels, sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster vermittelt. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

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

2355-10 Süd *Oliver Kramer*

Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 29. Mai, 12x**

Carl-Schurz-Schule; € 92

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-10 Süd *Bernd Egon Jensen*

Mo, 20.15 – 21.45 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 12x**

Gruneliussschule; € 92

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen im Museum

Ein besonderer Ort, um das Zeichnen zu lernen oder zu üben: wir lassen uns von den Werken im Städel Museum inspirieren und zu eigenen Zeichnungen anregen. In der Auseinandersetzung mit den Originalen schulen Sie Ihr Sehen und lernen von den Techniken und Gestaltungsideen bekannter Künstler. Sowohl erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können verfeinern möchten, als auch Anfänger/-innen können im eigenen Tempo und angenehmer Atmosphäre ihren zeichnerischen Blick schärfen. Durch die genaue Betrachtung und mit der individuellen Begleitung seitens des Dozenten lernen Sie auf besonders intensive Weise die Meisterwerke des Hauses kennen.

2518-10 Süd *Sali Musliu*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 14.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 21. März, 7x**

VHS Sonnemannstraße; € 75

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle“ in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Bildvorlagen mit. Sie werden durch Übungen gefördert, die innere Blockade zu überwinden und durch Impulse Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße wird jede/r Teilnehmer/-in individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-10 Süd ⓘ *Asal Khosravi*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. Jan. – 14. Feb., 4x**

Atelier Libelle; € 57/TN 5

2521-11 Süd ⓘ *Asal Khosravi*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **28. Feb. – 21. März, 4x**

Atelier Libelle; € 57/TN 5

2521-12 Süd ① *Asal Khosravi*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **11. Apr. – 02. Mai, 4x**
Atelier Libelle; € 57/TN 5

2521-13 Süd ① *Asal Khosravi*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Mai – 30. Mai, 4x**
Atelier Libelle; € 57/TN 5

2521-14 Süd ① *Asal Khosravi*

Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **06. Juni – 27. Juni, 4x**
Atelier Libelle; € 57/TN 5

Aquarellieren – Grundlagen

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. Im spielerischen Umgang mit der Farbe werden Sie an freien und objektgebundenen Themen die verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags (Nass-in-Nass, Lasur- und Lavier-technik sowie Mischtechnik) kennen lernen und damit arbeiten. Auch der Einsatz unterschiedlicher Papiersorten oder Fragen nach Farblehre und Komposition werden individuell und in der Gruppe besprochen. Für Anfänger/-innen und Interessent/-innen mit Vorkenntnissen. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.

Bitte mitbringen: Skizzen- und/oder Zeichenblock DIN A5/A4, weiche Blei- und/oder Graphitstifte

2531-12 Süd *Karin Böhme-Brendel*

Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **26. Feb. – 14. Mai, 10x**
Gruneliuschule; € 92

Die VHS-Geschenkidee:**Gutscheine**

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 4).

**Kunst- und handwerkliche Techniken****Experimentelles Buchbinden**

Spielerisch steigen wir in die Welt der Buchbindetechniken ein: Japanische Blockbücher, Leporellos, komplexe Faltbücher, Sternbücher oder indische Palmbücher – 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 Radiernadel, falls vorhanden

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

2607-13 Süd *Beate Rosebrock*

Sa, 13.00 – 17.30 Uhr, So, 11.00 – 17.30 Uhr, **09. Juni + 10. Juni, 2x**
Fabrik; € 56

Tiffany Glaskunsttechnik

Machen Sie ein altes Handwerk zu einem neuen Hobby! Anfänger/-innen lernen an kleineren Objekten wie Fensterbildern oder kleinen Lampenschirmen die Techniken des Glasschneidens, Schleifens und Lötens. Fortgeschrittene können an individuellen Werkstücken ihre Technik erweitern. Bei etwas aufwändigeren Objekten haben Sie die Möglichkeit, diese im Anschluss an den Kurs dienstags oder zu vereinbarten Zeiten in der Werkstatt fertigzustellen.

Zusatzkosten: z. B. für einen Lampenschirm ca. € 30 und evtl. Mehrkosten je nach Materialauswahl (im Kurs zu zahlen)

2658-10 Süd *Dieter Milbradt*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 20. März, 7x**
Glasatelier Happy Glas; € 79

Gesundheit

Entspannung und Meditation

Feldenkrais

„Bewusstheit durch Bewegung“ nach den Modell-Lektionen von Dr. Moshé Feldenkrais. Sie verbessern Ihre Beweglichkeit und stärken Ihr Körperbewusstsein. Die Bewegungslehre nach Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten und Verändern bequem und zweckmäßig zu verbessern. Durch bewusste Wahrnehmung und ohne Anstrengung lernen Sie, Ihre persönlichen Grenzen zu erweitern und dadurch Verspannungen abzubauen.

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung, großes Handtuch oder Decke, ein kleines Kopfkissen

3282-01 Süd *Barbara Höhfeld*

Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **30. Jan. – 20. März, 8x**
Begegnungsstätte Mörfelder Landstr. 210; € 48

Fernöstliche Methoden

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

3341-24 Süd *Waltraud Engel*

Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 50

3341-25 Süd *Purna Jadeja*

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Jan. – 13. März, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 64

3341-26 Süd *Purna Jadeja*

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **23. Jan. – 13. März, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 64

3341-32 Süd *Purna Jadeja*

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **10. Apr. – 12. Juni, 9x**
Evangelische Familienbildung; € 72

3341-35 Süd *Purna Jadeja*

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **10. Apr. – 12. Juni, 9x**
Evangelische Familienbildung; € 72

3341-47 Süd *Waltraud Engel*

Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **19. Apr. – 21. Juni, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 40

● Aufbau

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3351-01 Süd *Julia Flerow*

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **15. Jan. – 12. März, 9x**
Ki.Bi.Z De-Neufville; € 72

3351-11 Süd *Waltraud Engel*

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 80

3351-14 Süd *Julia Flerow*

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Apr. – 18. Juni, 9x**
Ki.Bi.Z De-Neufville; € 72

3351-23 Süd *Waltraud Engel*

Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Apr. – 21. Juni, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 64

Gymnastik

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.

3412-01 Süd *Agnieszka Elbrecht*

Mo, 08.30 – 09.30 Uhr, **15. Jan. – 11. Juni, 18x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 96

3412-02 Süd Agnieszka Elbrecht

Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **15. Jan. – 11. Juni, 18x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 96

3412-10 Süd Ulrich Heil

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **22. Jan. – 11. Juni, 17x**
Gruneliusschule; € 80

3412-12 Süd Ulrich Heil

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 11. Juni, 17x**
Gruneliusschule; € 80

3412-13 Süd Anja Wolff

Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **23. Jan. – 12. Juni, 16x**
Riedhofschule; € 75

3412-14 Süd Susanne Bender

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **24. Jan. – 06. Juni, 18x**
Riedhofschule; € 85

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.

3421-13 Süd Ulrich Heil

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 11. Juni, 17x**
Gruneliusschule; € 80

3421-14 Süd Susanne Bender

Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **24. Jan. – 06. Juni, 18x**
Riedhofschule; € 85

Pilates**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.

3427-10 Süd Susanne Schnabel

Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **16. Jan. – 05. Juni, 16x**
Riedhofschule; € 94

Fitness und Sport**Fitness-Mix**

Ein forderndes Herz-Kreislauftraining kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen bietet Ihnen einen 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.

3515-05 Süd Susanne Bender

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Jan. – 06. Juni, 18x**
Riedhofschule; € 85

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.

3542-04 Süd Anja Wolff

Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **23. Jan. – 20. März, 9x**
Riedhofschule; € 75

3542-06 Süd Anja Wolff

Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **10. Apr. – 12. Juni, 8x**
Riedhofschule; € 38

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!

3552-01 Süd Gabriele Avlianos

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Riedhofschule; € 50

3552-04 Süd Gabriele Avlianos

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Apr. – 14. Juni, 8x**
Riedhofschule; € 40

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm.

Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

3570-01 Süd Thomas Hingst

Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 140

Sprachen

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

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

Wenn Sie bereits über Sprachkenntnisse verfügen und einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau. Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

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 4 und 5).

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)

Englisch

Advanced English

Lehrwerk: Global Advanced, Max Hueber Verlag, Lektion 5 – 6

4279-02 Süd  Dr. Yvonne Wisser

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 06. Aug., 16x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch

Französisch 1

Niveau A1.1 – Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Perspectives A1 Alliez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1 – 6

4306-06 Süd N.N.

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 2

Niveau A1.2

Lehrwerk: Perspectives A1 Alliez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7 – 12

4308-03 Süd Christine Blézeau

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

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 3

Niveau A2.2

Lehrwerk: Perspectives A2 Alliez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1 – 6

4310-01 Süd Elodie Losfeld

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

4310-03 Süd Nika Mossessian

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 03. Juli, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 4

Niveau A2.2

Lehrwerk: Perspectives A2 Alliez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7 – 12

4312-05 Süd Nicolas Cuissot

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 5

Niveau B1.1

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1 – 6

4314-01 Süd *Elodie Losfeld*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 6

Niveau B1.2

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 7 – 12

4316-03 Süd *Sylvain Reinhard*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 7

Niveau B2.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4318-02 Süd *Nika Mossessian*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 11

Cours de conversation (B2)

Vous disposez d'un bon niveau en français et désirez entretenir vos connaissances dans une atmosphère décontractée. Ce cours vous offre la possibilité, une fois par semaine, d'échanger sur des thèmes d'actualité et de la vie quotidienne.

4324-05 Süd *Caroline Herpin*

Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

Stadtteilbibliothek Niederrad; € 170

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 und in unserem Gesamtprogramm.

Italienisch

Beratung

Tiziana Raimondo, Telefon 069 212-37662

tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt .de

Italienisch 1 (A1)

Moderates Lerntempo

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse in anderen Romanischen Sprachen oder Lernungewohnte.

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

4404-36 Süd *Francesca Delussu-Raup*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 120

Italienisch 2 (A1)

Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

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

4406-45 Süd *Francesca Delussu-Raup*

Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **28. Feb. – 20. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 120

Italienisch 4 (A2)

Sie bauen Ihre elementare Grundkenntnisse aus so dass Sie am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 4, 5 und 6) sich in einfachen, routinemäßigen Alltagssituationen verständigen können.

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4408-16 Süd *Francesca Delussu-Raup*

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **08. Feb. – 14. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 120

Italienisch 8 (B1)

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4412-08 Süd *Tiziana Colini*

Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 05. Juni, 12x**

Carl-Schurz-Schule; € 140

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4412-10 Süd *Grazia Santantonio*

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 16. Mai, 12x**

Carl-Schurz-Schule; € 140

Italienisch 9 (B1)

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4413-15 Süd Francesca Delussu-Raup

Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **07. Feb. – 09. Mai, 12x**

Carl-Schurz-Schule; € 140

Spanisch

Spanisch 1

Niveau A1.1

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

4512-03 Süd N.N.

Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 175

Spanisch 2

Niveau A1.2

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4522-25 Süd Joaquina Moreno de Campos

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

Carl-Schurz-Schule; € 175

Spanisch 5

Niveau B1.1

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

4552-01 Süd Ginebra Marti Tutusaus

Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Apr., 16x**

Carl-Schurz-Schule; € 185

Spanisch 6

Niveau B1.2

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4562-04 Süd Elena Garcia Fuente

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 175

Grundbildung

Beratung

Lesen, Schreiben, Rechnen, Deutsch für Deutschsprachige, Schulabschlüsse

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 067

Mi 14 – 17 Uhr oder nach Vereinbarung

Nicht in den Schulferien.

Lernen in der Bibliothek

Lesen und Schreiben macht Spaß! Kommen Sie ins Bibliothekszentrum Sachsenhausen und erfahren Sie einen besonderen Lernort. Sie üben das Lesen und Schreiben in der Lerngruppe. Außerdem lernen Sie Mittel und Wege der selbstständigen Informationsbeschaffung kennen (Bücher, Zeitungen, Zeitschriften, Nachschlagewerke). Sie erlangen eine Basis-Medienkompetenz im Umgang mit Audio-CDs, Lernsoftware und durch Nutzung der Computerarbeitsplätze des Bibliotheksentrums Sachsenhausen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt am Main.

6001-42 Süd ☒ N.N.

Di + Do, 16.00 – 18.15 Uhr, **27. Feb. – 21. Juni, 26x**

Bibliothekszentrum Sachsenhausen; € 104

Umgang mit Zahlen – Rechnen

für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Mit anschaulichem Material und spielerischen Methoden wird das Verständnis für Zahlen, Formen und Mengen erweitert. Dabei werden besonders die Grundrechenarten geübt, aber auch das genaue Hinschauen und Vergleichen, das Maßnehmen und das Auf- und Abrunden von Beträgen.

Bitte mitbringen: Lineal

Anmeldung:

Lebenshilfe e.V., Telefon 069 174892-920

6110-21 Süd ☒ Claudia Wolf

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **17. Feb. – 12. Mai, 4x**

Lebenshilfe e.V.; Entgeltfrei

Aktiv im Alter

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

Im Gespräch wollen wir unsere Vorstellungen über Farbkombinationen austauschen, um mit Pastellkreide oder Aquarellfarben z. B. Landschaften, figürliche Darstellungen, Porträts, Blumen oder Stillleben zu malen.

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

7125-05 Süd Franz Konter

Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 11x**

Begegnungsstätte Mörfelder Landstr. 210; € 104

7125-06 Süd Franz Konter

Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **11. Apr. – 27. Juni, 12x**

Begegnungsstätte Mörfelder Landstr. 210; € 113

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.

7134-07 Süd Gudrun Gundlack

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**

Depot Oberrad; € 85

7134-10 Süd Denise George

Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **18. Jan. – 05. Juli, 21x**

Konrad-von-Preysing-Haus; € 98

7134-11 Süd Denise George

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **18. Jan. – 05. Juli, 21x**

Konrad-von-Preysing-Haus; € 98

English Conversation

Lernstufe B1

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

7142-33 Süd Jasmin Bangura

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**

Haus der Jugend; € 113

Conversation Française

Lernstufe B1/B2

Vous aimez discuter et vous exprimer en français? Vous souhaiteriez parfaire, entretenir vos connaissances ou tout simplement aller plus loin dans l'apprentissage de la langue? Alors, venez nous rejoindre! Dans une ambiance chaleureuse et détendue, nous aborderons, avec le sourire ou pas, des thèmes de la vie politique, culturelle, économique qui éloignent, rapprochent ou placent sur un pied d'égalité nos propres cultures.

Pour les photocopies une petite somme sera demandée par le professeur.

7143-34 Süd Bérengère Griffon

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **12. Feb. – 11. Juni, 15x**

Begegnungsstätte Mörfelder Landstr. 210; € 105

Sa, 13.1.

ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 13. Januar an der Frankfurter Volkshochschule Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvielfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter vhs.frankfurt.de

VHS-Unterrichtsorte

Niederrad

Atelier Libelle, Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.

Bus 78 → Tränkgweg oder Schwarzbachmühle

Glas-Atelier Happy Glas, Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.

Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Stadtteilbibliothek Niederrad, Kniebisstraße 25, 60528 Frankfurt a.M.

Tram 12, 19, Bus 78 → Gerauer Straße oder

Tram 15, Bus 51 → Odenwaldstraße

Oberrad

Depot Oberrad, Offenbacher Landstraße 357, 60599 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainplatz



Fabrik, Offenbacher Landstraße 368, 60599 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Grneliuschule, Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z de-Neufville, de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Sachsenhausen

Begegnungsstätte Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt a.M.

Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße

Bibliothekszentrum Sachsenhausen, Hedderichstr. 32, 60594 Frankfurt a.M.

S5+S6, U1–U3, U8, Tram 15+19, Bus 45, 47, 48, 61, 78, 653, OF-50

→ Südbahnhof oder Tram 14+16 → Brückenstraße/Textorstraße

Carl-Schurz-Schule, Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.

Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Ev. Familienbildung, Darmstädter Landstraße 81, 60598 Frankfurt a.M.

S3–S6, Tram 11+12, 14–16, 18, Bus 30, 36, 45–48, 653, OF-50

→ Lokalbahnhof

Haus der Jugend, Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.

Tram 14+18, Bus 45+46 → Frankensteiner Platz



Konrad-von-Preysing-Haus, Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.

Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße

Lebenshilfe e.V., Mörfelder Landstraße 179b, 60598 Frankfurt a.M.

Tram 14, Bus 61 → Breslauer Straße

Riedhofschule, Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.

S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78 → Stresemannallee Bahnhof

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

