

Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm
Frühjahr/Sommer 2018

**„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird,
sondern wie man alt wird.“**

Carl Christian Ochsenius (1830 – 1906), deutscher Geologe

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in vielen Stadtteilen Frankfurts an. Das Angebot richtet sich an Menschen jeglichen Alters. Gerade auch Seniorinnen und Senioren sind ausdrücklich eingeladen, dieses vielfältige Angebot zu nutzen. Jung und alt lernen hier zusammen. Damit leistet die Volkshochschule Frankfurt einen wichtigen Beitrag zum Dialog der Generationen.

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm *Aktiv im Alter* entgegen. In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel vormittags oder nachmittags und meist wohnortnah statt.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main



Gestalten Sie das Programm

Aktiv im Alter mit!

Wünsche und Anregungen zu neuen Kursthemen nehmen wir gerne entgegen. Sprechen Sie uns an:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Inhalt

Vorwort	3
Informationen für Sie, Anmeldung	6
Hinweise zur Anmeldung	8
VHS-Unterrichtsorte	60

 Studium Generale	10
--	----

Bewusst älter werden

Autobiografisches Schreiben	11
Wendepunkte im Leben	11
Miniatur- und Kurzgeschichten	11
Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten	12
Unbekanntes und Neuentdecktes in der Frankfurter Altstadt.....	12
Geld & Wissen.....	13
Neu: Die Immobilie im Alter	13
Gutes Hören.....	14
Mit der VGF – mobil durch Frankfurt.....	15
„Gewalt – Sehen – Helfen“	15

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining Einführung	16
Geistig und körperlich rege bis ins hohe Alter.....	16
Neu: Sicherer Fuß und waches Hirn.....	17
Gedächtnistraining.....	17
Schachtreff.....	18
Bridge	18

Kunst und Kultur

Kunst am Hofe der Medici und Vasaris „Maniera“	21
Aufbruch in die Moderne	21
Vom Zwang schön und jung zu bleiben	22
Jahrestage berühmter Menschen und Ereignisse	22
Lieder des Herzens – Singkreis.....	23
Gitarrenensemble.....	23
Die Theaterwerkstatt für Junggebliebene	24
Gegenständliches Zeichnen und Malen.....	24
Aquarellieren und Zeichnen	24
Malen und Aquarellieren.....	25
Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben	25
Ölmalerei	25
Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung.....	26

Gesundheit

Stürze vermeiden	27
Koordinatives Training und Sturzprophylaxe	27
Atmung und Bewegung	28
Hatha-Yoga	28
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung.....	29
Entspannung und geistige Fitness.....	30
Wirbelsäulengymnastik.....	30
Wirbelsäulengymnastik im Sitzen	33
Wassergymnastik	33
Wassergymnastik und Schwimmen	35
Fit, Fun, Line Dance! 55+	35
Tanz und Lebensfreude pur 55+.....	35
Tanzen 55+	36
Zumba® Gold	36
Freude am Tanzen – Glückliches Leben!.....	37

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter	39
Englisch.....	41
Französisch.....	45
Italienisch.....	48
Spanisch.....	49

Computer und Internet

Erste Schritte am Computer	51
Zweite Schritte am Computer	52
Windows 10 für Umsteiger	53
Fit im Internet	53

Fotografie und Bildbearbeitung

Bildbearbeitung	54
Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera	54

Mobiltelefon

Brauche ich ein Smartphone?	56
Smartphones, Tablets und die digitale Welt.....	56
Neu: Smartphones u. Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf ..	57
Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer.....	57
iPad und iPhone	58
Smartphones und Tablets mit Android.....	59

Informationen für Sie

Ansprechpartner/-innen

Julia Shirliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Jürgen Pfeiffer

Telefon 069 212-41262

E-Mail juergen.pfeiffer.vhs@stadt-frankfurt.de

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

E-Mail paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de

Anmeldung

Sie haben die Möglichkeit, sich für viele unserer Angebote im Internet unter **vhs.frankfurt.de** anzumelden. Alternativ können Sie sich auch schriftlich per Post, E-Mail oder Fax anmelden. Sowohl bei der online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr.

Internet **vhs.frankfurt.de**

Telefonisch

Info-Telefon **069 212-71501**

Mo – Do 9 – 16 Uhr

Fr 9 – 13 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

i 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.

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

Vermeiden Sie lange Wartezeiten!

In Hochphasen muss mit längeren Wartezeiten gerechnet werden. Unter der Telefonnummer **069 212-71501** können Sie für folgende Tage Termine vereinbaren:

Di + Do 10 – 13 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 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 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!

Einzugsermächtigung

Von Ihrem Konto wird das Entgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten abgebucht. Die Abbuchung erfolgt nur dann, wenn sicher gestellt ist, dass das Angebot durchgeführt wird. Im Kurstext gesondert ausgewiesene Kosten für Zutaten oder Material sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

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.

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.



Tipp zur persönlichen Anmeldung

In Hochphasen muss mit längeren Wartezeiten gerechnet werden. Wir bitten hierfür um Verständnis. Nutzen Sie die Möglichkeit, Termine telefonisch zu vereinbaren unter 069 212-71501.

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 Expert/-innen und Wissenschaftler/-innen Einblick in ihre aktuelle Arbeit, lassen Sie teilhaben an der Faszination für ihr Forschungsgebiet.

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. 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?

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.vhs@stadt-frankfurt.de

Meike Borst, Telefon 069 212-38373

meike.borst.vhs@stadt-frankfurt.de

Bewusst älter werden

Autobiografisches Schreiben

● **Wendepunkte im Leben**

Möchten Sie einzelne Erinnerungen oder Ihre Lebensgeschichte aufschreiben? Wie Sie dies anfangen – oder falls Sie bereits damit begonnen haben, fortsetzen können – erfahren Sie in diesem Kompakt-Seminar. Sie finden einen Einstieg ins Schreiben, erhalten Schreib- und Erzählanreize und entwickeln über Kreativitäts- und Fantasieübungen einen Zugang zu Ihren ganz eigenen Geschichten. Im Rückblick werden Sie mithilfe von Biografie-Arbeit wichtige Wendepunkte und Erfahrungsschätze bewusst wahrnehmen und eine erste Struktur für Ihre Memoiren erarbeiten. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Fragen und Anregungen, wie mögliche Schreibblockaden überwunden werden können, runden das Seminar ab.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7103-21 Michaela Frölich

Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **13. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 25

● **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

Altstadt-Spaziergang zu Frankfurter Geschichten

Sie sind „waschechte“ Frankfurter/-in oder leben schon lange hier und glauben, die Altstadt sehr gut zu kennen? Lassen Sie sich überraschen, vor allem von den kleinen Details und versteckten Winkeln mit ihren besonderen Legenden. Was hat es mit der kleinen, steinernen Kinderfigur auf sich, die hilfeschend in der Hausnische hängt? Wonach lauscht der Mann am Römer mit dem Notizblock in der Hand? Und woher kommen die Katzen auf dem Dach des Rathauses? Erleben Sie die Frankfurter Stadtgeschichte einmal anders, erzählt in Anekdoten und Geschichten. Dieser Spaziergang durch die Frankfurter Altstadt ist in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen.

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt.

7104-10 Verena Röse

Mi, 12.00 – 13.00 Uhr, **21. März, 1x**

Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 6

7104-11 Verena Röse

Fr, 13.00 – 14.00 Uhr, **04. Mai, 1x**

Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 6

Unbekanntes und Neuentdecktes in der Frankfurter Altstadt

Viele kennen den Kaiserdom, den Römer und die Paulskirche. Doch die Altstadt hat darüber hinaus noch so viel mehr zu bieten. In dieser Stadtführung widmen wir uns vor allem den Legenden hinter der großen Stadtgeschichte, den kleinen, aber interessanten Details an den Hausfassaden und die Anekdoten, die sich dahinter verbergen. Welcher fantastische Vogel hängt als Mosaik am Salzhaus? Was bedeuten die Steine mit der Inschrift OK am Römerberg? Und warum trägt Justitia in Frankfurt keine Augenbinde? Selbst wenn Sie Frankfurt bereits sehr gut kennen, werden Sie überrascht sein, wie viele schöne und kuriose Details es gibt, die es zu entdecken lohnt! Dieser Rundgang durch die Frankfurter Altstadt wird in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen

abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen.

Bitte seien Sie 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt.

7104-20 Verena Röse

Di, 13.00 – 14.00 Uhr, **10. Apr., 1x**

Treffpunkt: Paulsplatz; Eingang Paulskirche; € 6

7104-21 Verena Röse

Mi, 12.00 – 13.00 Uhr, **13. Juni, 1x**

Treffpunkt: Paulsplatz; Eingang Paulskirche; € 6

Geld & Wissen

Ersparnisse im Alter selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Macht ein langfristiger Vermögensaufbau noch Sinn? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, mit denen Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind, und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Im Alter steht vor allem die Vermeidung von Fehlinvestitionen im Vordergrund. Hier erfahren Sie, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Dadurch kaufen Sie problematische Finanzprodukte erst gar nicht und können nutzlose Finanzprodukte aus Ihrem Depot aussortieren. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen in Einklang zu bringen.

7105-10 Jan Neynaber

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Die Immobilie im Alter – Vermietung, Verkauf oder Modernisierung?

Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit unserem meist wertvollsten Gut – der eigenen Immobilie – in Zukunft verfahren werden soll.

NEU im Programm

- Ist sie für einen Umbau geeignet? Wieviel kostet das?
- Welche Fördermittel gibt es für das Wohnen im Alter?
- Welche Möglichkeiten habe ich? Bewohnen, vermieten, verkaufen, verrenten?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen – wo fange ich an?
- Vermietung? Worauf muss ich achten?
- Verkauf? Wie organisiere ich mich am besten?
- Verrentung? Chance für eine Zusatzrente aus der Immobilie?

Diese und viele andere Fragen möchten wir mit Ihnen diskutieren und eine Struktur ableiten, die Ihnen als Immobilienbesitzer/in eine Handlungssicherheit beim zukünftigen Vorgehen geben soll.

7105-15 *Marcel Schröder*

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **23. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Gutes Hören

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

7106-10 *Nord Dr. Margarethe Wittmann*

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

7106-11 *Dr. Margarethe Wittmann*

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Mit der VGF – mobil durch Frankfurt

Unsere Informationsveranstaltung wendet sich an alle interessierten Personen, die mit Bus und Bahn in Frankfurt am Main und im RMV-Gebiet unterwegs sind oder sein möchten. Freuen Sie sich auf folgende Inhalte:

- Wann lohnt sich welche RMV Fahrkarte? (Vorteile und Tarife)
- Wie bediene ich einen Fahrkartenautomat?
- Welche Regelungen gelten für Fahrten mit Sonderfahrkarten (z.B. mit einem Schwerbehinderten Ausweis)?
- Was kann der VGF-Fahrgastbegleitservice für mich tun?
- Welche Hinweise und Einrichtungen gibt es zur Barrierefreiheit in Fahrzeugen und Stationen?
- Wer hilft in der Not (z.B. Aufzug defekt, Fahrtreppe steht, etc.)?

Mitarbeiter des VGF-Infobusses geben Ihnen viele praktische Tipps, um gut und sicher im Personennahverkehr in Frankfurt am Main unterwegs zu sein.

7109-01 *Mitarbeiter der VGF*

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Gewalt – Sehen – Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-01 *Jürgen Stiemer*

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

7111-02 Petra Wagner
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Geistig und körperlich rege bis ins hohe Alter Brain-Gym® für ältere Menschen und für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren.

Die Kinesiologie – und hier besonders die Übungen des Brain-Gym® – kennt viele Bewegungsübungen sowie einfache Selbsthilfetechniken, die gut in den Alltag zu integrieren sind. Der ganze Körper kommt zum Einsatz, so dass die Gehirntätigkeit angeregt, Stress abgebaut und das Wohlbefinden gefördert werden. Die Übungen können Sie sowohl für sich selber als auch bei pflegebedürftigen Menschen anwenden. In Verbindung mit Musik und/oder Berührung sind auch bettlägerige oder verwirrte Menschen gut erreichbar. Die Übungen erfordern kein sportliches Können,

machen Spaß, sind einfach, kurz und effektiv. Wer die positiven Wirkungen einmal erlebt hat, wird immer wieder gern darauf zurückgreifen.

Zusatzkosten: € 10 für Skript und Unterlagen (im Kurs zu zahlen)

7111-04 Angela Fischer
Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. März – 27. März, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 56

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

siehe auch: Entspannung und geistige Fitness, 7133-01

Gedächtnistraining

Unser Gehirn braucht geistige Anregungen, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Deshalb trainieren wir regelmäßig und gezielt in stressfreier Atmosphäre Konzentration, Wahrnehmung und Wortfindung. Die Übungen verbessern die Denk- und Merkfähigkeit.

7111-13 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **08. Jan. – 23. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68



7111-14 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Jan. – 23. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-16 Margret Heide

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Feb. – 03. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-17 Margret Heide

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 07. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-18 Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **07. Mai – 23. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-19 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. Mai – 23. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Schachtreff**Schach lernen – Schach spielen**

Schach ist ein Spiel mit unerschöpflichen Möglichkeiten, das bis ins hohe Alter Spaß macht. Es ist zudem ein ideales Gehirntaining, 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

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Das Lehrmaterial des Deutschen Bridgeverbandes

kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über den Kursleiter erworben werden.

● Schnelleinstieg ins Bridgespiel

An drei Wochenenden werden Anfänger/-innen die Grundlagen des Bridgespiels lernen. Am ersten Wochenende Minibridge und einfache Spieltechniken, danach Grundlagen der Reizung und am dritten Wochenende die Grundlagen der Gegenreizung. Zwischen den Terminen wird empfohlen, dass sich die Kursteilnehmer/-innen mindestens 2x privat zu Übungsspielen treffen.

Voraussetzungen: keine außer Spaß am Karten spielen!

7111-22 Harald Bletz

Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **10. März + 11. März, 24. März + 25. März, 28. Apr. + 29. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● Reizen nach Forum D 2012

Fortsetzungsangebot für Teilnehmer/-innen des vorausgegangenen Kurses Minibridge. Es ist außerdem für Teilnehmer/-innen geeignet, die bereits etwas Erfahrung mit Bridge haben und das Reizsystem des Deutschen Bridgeverbandes Forum D 2012 von Grund auf lernen oder Ihre Kenntnisse im Reizen auffrischen möchten. Hier wird die Reizung besprochen und mit sehr vielen Übungsspielen praktisch erlernt. Im 1. Teil liegt der Schwerpunkt auf der Eröffnung auf Stufe 1 und der 1. Antwort des Partners; im 2. Teil auf der Gegenreizung.

1. Teil: Eröffnung**7111-23 Harald Bletz**

Mo, 14.45 – 16.15 Uhr, **26. Feb. – 04. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

2. Teil: Gegenreizung**7111-25 Harald Bletz**

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Feb. – 04. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70



● **Gegenspiel für Fortgeschrittene**

Fortsetzerangebot für Teilnehmer/-innen des voraus gegangenen Kurses ‚Alleinspiel‘ sowie anderen fortgeschrittenen Interessenten/-innen. Hier werden die wichtigsten Aspekte des Gegenspiels (Ausspiele, verschiedene Markierungen und Spielpläne im Gegenspiel) erlernt und mit vielen Übungsspielen in der Praxis angewendet.

7111-26 Harald Bletz

Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **27. Feb. – 05. Juni, 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 77

● **Reizung für Fortgeschrittene**

Es werden weiterführende Reizungen besprochen und mit vielen Übungshänden spielerisch erlernt. Das Themenangebot wird von den Teilnehmer/-innen mitbestimmt. Sie können gerne vor Kursbeginn bereits Ihre Themenwünsche äußern (per E-Mail an bridgeunterricht@posteo.de).

7111-29 Harald Bletz

Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **27. Feb. – 05. Juni, 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 77

7111-30 Harald Bletz

Di, 14.45 – 16.15 Uhr, **27. Feb. – 05. Juni, 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 77

7111-31 Harald Bletz

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **28. Feb. – 06. Juni, 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 77

7111-32 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **28. Feb. – 06. Juni, 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 77

● **Freies Spielen für Fortgeschrittene**

Es werden selbst gemischte, auf Wunsch auch zu bestimmten Themen vorbereitete oder auch selbst mitgebrachte Boards gespielt. Die interessantesten Spiele werden anschließend (oder auch während der Reizung) besprochen. Das Spielen soll in diesem Kurs aber absolut im Vordergrund stehen.

7111-33 Harald Bletz

Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Feb. – 04. Juni, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 70



Kunst und Kultur

Kunst am Hofe der Medici und Vasaris „Maniera“

Nach der Blüte der Hochrenaissance entwickelt sich in Florenz unter dem Mäzenatentum des Cosimo I. de Medici ein künstlerischer Austausch der miteinander wettstreitenden Maler und Bildhauer, wie bsw. Jacopo Pontormo und Benvenuto Cellini. Der durch Giorgio Vasari überlieferte Rangstreit und mit ihm die neue „maniera“ des Kunstschaffens gewinnt überregionalen Einfluss und wird im höfischen Umfeld weit verbreitet. So reichen die Auswirkungen bis nach Frankreich und werden dort unter Franz I. zur „Schule von Fontainebleau“. Sie erhalten eine Einführung in diese facettenreiche Entwicklung an prägnanten Beispielen von Rosso Fiorentino und Francesco Primaticcio, sowie Cellini und Baccio Bandinelli und ihren Konkurrenten.

2002-10 Dr. Petra Schmied-Hartmann

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **15. Feb. – 03. Mai, 10x**

Zentralbibliothek; € 70

Aufbruch in die Moderne

Die Düsseldorfer Akademie um 1900

Die „Düsseldorfer Malerschule“ hatte traditionsreich bis 1918 Maler ausgebildet und in allen Genres und bürgerlichen Themen einen internationalen Ruf erlangt. Besonders in der Landschaftsmalerei nahmen die Künstler mit ihrem Naturstudium eine herausragende Position ein, nachdem unter Eugen Dücker die Freilichtmalerei vertieft betrieben worden war. Dücker lehrte an der Düsseldorfer Akademie bis 1916. In der Folge kam es zur Gründung des „Sonderbunds“ im Jahre 1909 mit seiner Auseinandersetzung zeitgenössischer Malerei im Vergleich zur impressionistischen Malerei französischer Prägung. Die grundlegenden Fragen der Auseinandersetzung mit den französischen Fauves bzw. mit den Expressionisten werden im Kurs an herausragenden Beispielen gezeigt und in ihrem historischen Zusammenhang dargestellt.

2002-20 Dr. Petra Schmied-Hartmann

Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, **16. Feb. – 04. Mai, 10x**

Zentralbibliothek; € 70

Vom Zwang schön und jung zu bleiben

Eine Reise durch die Kunstgeschichte bis heute

Wir sind von Bildern schöner, junger, perfekter Körper umstellt. Können wir uns diesen Normen entziehen? Nur wenige bejahen ihr Aussehen und mit zunehmendem Alter reduziert sich die Zahl noch. Viele ringen bis ins hohe Alter um ein optimales Aussehen. Für Schönheitsindustrien und Chirurgen ist der empfundene Mangel Gewinn. Doch Körperideale sind kein Naturgesetz. Sie unterliegen einem historischen Wandel. Das wollen wir mit einem Gang durch die Kunstgeschichte zeigen und diskutieren. Eine Reise mit Selbstreflexion über das, was letztlich zählt, vom 15. Jahrhundert bis in unsere Gegenwart. Mit der Frage: Was bedeutet älter zu werden heute.

2002-30 *Astrid Dermutz*

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Feb. – 16. Mai, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 70

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 Allen 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

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

Die Theaterwerkstatt für Junggebliebene

... und alle die es bleiben wollen

Ein Kurs in dem Sie vielleicht die Rolle Ihres Lebens entdecken, aber ganz bestimmt Ihr schauspielerisches Talent! Die Technik des Improvisationstheaters eignet sich wunderbar dafür, ohne großartige Anstrengungen, den Schritt auf die Bühne zu wagen. Aus dem Stehgreif wird gespielt, improvisiert und über sich selbst und andere herzlich gelacht. Kennenlernen werden Sie: die Grundlagen des Schauspielens, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Schlagfertigkeit sowie eine Gruppe spielfreudiger und theaterbegeisterter Menschen. Dieser Kurs verlangt keine Textkenntnisse oder auswendig lernen.

Bitte mitbringen: Antirutschsocken oder Gymnastik-/Turnschuhe mit heller Sohle

7124-01 Nord Katrin Skok

Mo, 15.30 – 17.30 Uhr, **19. Feb. – 23. Apr., 8x**
Nordwestzentrum; € 70

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, ein Lieblingsmotiv

7125-01 Nord Karin Böhme-Brendel

Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **20. Feb. – 15. Mai, 10x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 95

Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf die grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

7125-02 West Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **26. Jan. – 29. Juni, 12x**, 14-täglich
Begegnungsstätte Gebeschusstr. 44; € 113

Malen und Aquarellieren

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

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

7125-03 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **09. Jan. – 27. März, 11x**
Begegnungsstätte Wiesenstr.20; € 116

7125-04 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Apr. – 03. Juli, 12x**
Begegnungsstätte Wiesenstr.20; € 126

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

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

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

7125-05 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

Ölmalerei

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

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-07 Franz Konter

Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **11. Jan. – 21. Juni, 13x**,
ca. 14-täglich
VHS Leipziger Straße; € 137

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir sehen uns gemeinsam aktuelle Ausstellungen in Museen und Galerien an oder auch geschichtlich wertvolle Stätten. Der Treffpunkt ändert sich von Woche zu Woche. Ein genauer Terminplan wird vor Kursbeginn den Teilnehmenden zugesandt.

Zusatzkosten: für Führungen (ca. € 30) + Eintrittsgelder + Fahrtkosten.

Empfohlen wird der Kauf einer MuseumsuferCard.

7126-01 Dr. Kirsten Kretschmann

Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **17. Feb., 10. März, 07. Apr., 05. Mai, 02. Juni, 07. Juli, 6x**

Treffpunkt wird vor Kursbeginn bekannt gegeben; € 50

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



Gesundheit

Stürze vermeiden

Ältere Menschen sind vielen Veränderungen ausgesetzt, was Körpergröße, Körpergewicht, Muskelmasse und Funktionsfähigkeit der Sinnesorgane betrifft. Sie müssen sich damit neuen Herausforderungen im Alltag stellen. Ein Sturz ist für viele Menschen oft das Ende des aktiven Sports und der ungezwungenen Bewegungsfreude. Mit dem damit verbundenen Verlust an Selbstvertrauen und Gangesicherheit 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

Atmung und Bewegung

Die Atmung ist eine Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann.

Der freiließende Atem in Verbindung mit sanften Bewegungsübungen, Dehnen und Kräftigen löst körperliche und seelische Anspannungen. Die innere und äußere Haltung verändern sich dadurch sichtbar. Eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-01 Heidi Gumbert

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 80

7129-02 Heidi Gumbert

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 80

7129-03 Heidi Gumbert

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. Apr. – 27. Juni, 12x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 96

7129-04 Heidi Gumbert

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **11. Apr. – 27. Juni, 12x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 96

Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit

deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

7130-01 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

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahr-

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 Programmvierfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

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

nehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

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

7132-01 Christina Mundt-Beisel

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

7132-02 Christina Mundt-Beisel

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Apr. – 15. Juni, 10x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

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

7134-03 West Elfrun Wagner

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 20x**

BIKUZ Sporthalle; € 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

7134-06 Heidi Gumbert

Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

7134-07 Süd Gudrun Gundlack

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

Depot Oberrad; € 85

7134-08 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 19x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

7134-09 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 19x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89

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

7134-12 Nord Katharina Peters

Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **18. Jan. – 28. Juni, 17x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 80

7134-13 West Stefanie Langhammer

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **22. Jan. – 28. Mai, 15x**
Begegnungsstätte Birminghamstr. 20; € 70

7134-14 Ost Ingeborg Nicklas

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **24. Jan. – 16. Mai, 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 70

7134-15 Ost Ingeborg Nicklas

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **24. Jan. – 16. Mai, 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 70

7134-16 Ost Ingeborg Nicklas

Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **25. Jan. – 24. Mai, 15x**
Stadthalle Bergen; € 70

7134-17 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **30. Jan. – 12. Juni, 17x**
Begegnungsstätte Frankenallee 206-210; € 80

7134-18 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **30. Jan. – 12. Juni, 17x**
Begegnungsstätte Frankenallee 206-210; € 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

7134-23 Denise George

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **01. Feb. – 22. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

7134-24 Nord Yvonne Voß

Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **27. Feb. – 24. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 33

7134-25 Denise George

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **12. Apr. – 05. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 52

7134-26 Nord Yvonne Voß

Di, 14.00 – 15.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

● **Wirbelsäulengymnastik im Sitzen**

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.

7136-01 Ost Eva-Maria Ried

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **02. Jan. – 10. Juli, 25x**
Hufeland-Haus; € 193

7136-02 Ost Eva-Maria Ried

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **02. Jan. – 10. Juli, 25x**
Hufeland-Haus; € 193

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

7136-07 Ost Eva-Maria Ried

Fr, 08.30 – 09.30 Uhr, **05. Jan. – 13. Juli, 25x**
Hufeland-Haus; € 193

7136-08 Ost Eva-Maria Ried

Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **05. Jan. – 13. Juli, 25x**
Hufeland-Haus; € 193

7136-09 Ost Eva-Maria Ried

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-10 Ost Eva-Maria Ried

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-11 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **15. Jan. – 11. Juni, 19x**
August-Stunz-Zentrum; € 112

7136-12 Jasmin Herkelmann

Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **15. Jan. – 11. Juni, 19x**
August-Stunz-Zentrum; € 112

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/ Tanzpartner/in.

7137-11 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 17x**
Begegnungsstätte Ginnheimer Landstr. 172-174; € 114

Tanzen 55+

Für Interessenten/-innen mit guten Tanzkenntnissen

Wir tanzen zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore und Line-, Square- und Gruppentänze. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder. Wir tanzen sowohl klassische als auch neuere Choreographien. Wünsche der Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen. Da wir nicht in Standard/Latein Tanzhaltung tanzen, ist es nicht erforderlich eine/n Partner/-in mitzubringen. Tanzen bringt mehr Energie und gute Laune. Durch das Tanztraining werden die Koordination und Kondition gefördert. Die Musik, die Gruppe und die Tanzleiterin sorgen für gute Stimmung.

Voraussetzung: schon vorhandene Tanzkenntnisse

7137-12 Ost Anja Engelhardt

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 20. Juli, 18x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 105

7137-13 Nord Anja Engelhardt

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Feb. – 20. Juli, 18x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 105

Zumba® Gold

Für junggebliebene Ältere. Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Es verbessert Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha-Cha-Cha – die

Unsere Kursleiterin stellt sich vor:

Freude am Tanzen – Glückliches Leben!

Tanzen macht mich seit vierzig Jahren glücklich. Mit dieser Freude und dem Spaß an der Bewegung begeistere ich auch meine Teilnehmer/-innen. Und wenn die Musik lateinamerikanisch wird, dann lieben meine Tänzer/-innen mein Temperament und die „Ansteckungsgefahr“.

In meiner Ausbildung als Tanzleiterin für Menschen ab 55 plus habe ich eine spezielle Lernmethodik kennen gelernt, mit der die verschiedensten Tanz-Choreografien rasch und verständlich umgesetzt werden.

Die Mischung macht es!

In meinen VHS Kursen werden Folklore- und Kreistänze, auch einfache Line- und Squaretänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen und im Walzertakt erlernt.

Die Musik: Vom aktuellen Hit, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern und Modern Country Musik.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie die abwechslungsreichen Tänze erlernen. Und wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt!

Ihre Diana Schramm



Informationen zu den
Tanzkursen finden Sie auf
Seite 35 und 36.

Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

7138-01 *Monika Diaz del Aguila*

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **22. Jan. – 18. Juni, 19x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 95

7138-02 *Monika Diaz del Aguila*

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **22. Jan. – 18. Juni, 19x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 95

7138-03 *Sandra Duran Ferraz*

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 19x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 95

7138-04 *Sandra Duran Ferraz*

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 19x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 95



Singen macht glücklich!

Unsere Singgruppe „Lieder des Herzens“ sucht Sie als Verstärkung!
Kurse siehe Seite 23

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Herkunftsländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über die Kultur, die Geschichte und die Sitten anderer Länder lernen?

Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Eine zweite Sprache zu beherrschen, wirkt dem geistigen Alterungsprozess entgegen. Dabei ist es unerheblich, ob Sie mehrsprachig aufgewachsen sind oder eine Fremdsprache im Erwachsenenalter erlernt haben. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden 1x in der Woche statt, vormittags oder nachmittags.

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Die angegebenen Lehrwerke bieten im Kurs einen roten Faden an, werden aber durch andere Materialien und Aktivitäten ergänzt, z.B. Hör-CDs, Bilder, Zeitungsartikel und Diskussionen.

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Deshalb warten Sie bitte mit dem Kauf des Lehrwerks. Am ersten Kurstag besprechen Sie gemeinsam, welches Buch Sie benutzen.

Sie haben die Möglichkeit, einen Kurs zu wählen, der Ihren Lernerfahrungen und sprachlichen Vorkenntnissen entspricht. Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europä-

ischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie das Ende der Stufe A1 schon nach drei bis vier VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 – C2?

- A1:** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- A2:** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1:** Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- B2:** Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2:** Sie können spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.



Sie möchten eine andere Sprache als Englisch, Französisch, Italienisch oder Spanisch lernen?

Sprechen Sie uns an:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Englisch

Englisch für Anfänger/innen

Für Teilnehmer/innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-01 Sarah Tietz-Bossard

Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **12. Feb. – 11. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 6

7142-02 Nord Leonore VanScheidt

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 13x**

Nordwestzentrum; € 91

.....
Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag,
ca. ab Lektion 7

7142-04 Karla Lourenco

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

.....
Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 5

7142-06 Rosel Herzberg

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch Lernstufe A2

Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag,
ab Lektion 1

7142-07 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

.....
Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 4

7142-08 Rosel Herzberg

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English A2.1, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 7

7142-10 Leonore VanScheidt
Di, 12.45 – 14.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch Auffrischung 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, ab Lektion 1

7142-17 West Ursel Schoeltzke
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105

ca. ab Lektion 5

7142-18 Nord Ursel Schoeltzke
Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 98

ca. ab Lektion 8

7142-19 Ursel Schoeltzke
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

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

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.
Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 6

7142-22 Marika Anders
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**
Begegnungsstätte Am Weingarten 18-20; € 105

ca. ab Lektion 7

7142-25 Sabine Fischer
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 23. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 4

7142-26 Rosel Herzberg
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 6

7142-28 Karla Lourenco
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **12. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch 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

7142-30 Marika Anders
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**
Begegnungsstätte Am Weingarten 18-20; € 113

7142-33 Süd Jasmin Bangura
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Haus der Jugend; € 113

7142-34 Nord Alka Popat
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 15x**
St. Katharinenstift; € 169

7142-35 West Eike Beedle
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **06. März – 29. Mai, 10x**
Begegnungsstätte Birminghamstr. 20; € 75

● **Lernstufe B2**

7142-36 West Deirdre Junghanns
Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **06. Feb. – 29. Mai, 15x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 113

7142-37 West Deirdre Junghanns
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **06. Feb. – 29. Mai, 15x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 113

7142-42 Karla Lourenco
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **12. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

7142-43 West Cornelia Nehls
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-44 West Cornelia Nehls
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-45 Nord Leonore VanScheidt
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 13x**
Nordwestzentrum; € 98

● **Lernstufe C1**

7142-46 Jean Mier-Boelinger
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Auch wenn Kurse schon begonnen haben, können Sie jederzeit zusteigen (vorausgesetzt es sind noch Plätze frei)!

Sprechen Sie uns an.

Französisch

Französisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-03 Cécile Gräff
Do, 08.45 – 10.15 Uhr, **22. Feb. – 07. Juni, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 84

Französisch Lernstufe A1

Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett-Langenscheidt Verlag,
ca. ab Lektion 5

7143-05 Bérengère Griffon
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

.....
ca. ab Lektion 7

7143-10 Bérengère Griffon
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett-Langenscheidt Verlag,
ab Lektion 1

7143-16 Bérengère Griffon
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

.....
ca. ab Lektion 5

7143-18 Bérengère Griffon
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

.....
ca. ab Lektion 9

7143-21 Margret Heide
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Französisch.

Lehrwerk: Écoute, Spotlight Verlag

7143-23 Margret Heide

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Totem 3, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6

7143-24 Stefanie Hamburger

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Französisch

Lehrwerk: Écoute, Spotlight Verlag

7143-29 Margret Heide

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Feb. – 06. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation Française

● Lernstufe B1

Ensemble, on parle de l'actualité ou des sujets qui vous intéressent. On fait un „Tour de France“ à travers de thèmes de culture, de civilisation, de politique etc., mais on jette aussi un clin d'oeil au domaine de la francophonie. N'ayez pas peur, on aura aussi des petites révisions grammaticales qui vous permettront de vous exprimer de mieux en mieux en français. Pour les photocopies une petite somme sera demandée par le professeur.

7143-32 Stefanie Hamburger

Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

● 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, écono-

mique 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

● Lernstufe 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.

Lehrwerk: Alter Ego B2, Hueber Verlag, ab Dossier 3/4

7143-36 Cécile Gräff

Do, 10.30 – 12.30 Uhr, **01. Feb. – 07. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 141

VHS-Newsletter

Aktuelle und ausführliche Informationen rund ums VHS-Programm. Abonnieren Sie unseren kostenlosen Newsletter unter vhs.frankfurt.de

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7144-05 *Venera Tirreno*

Mo, 15.30 – 17.00 Uhr, **26. Feb. – 11. Juni, 13x**

VHS Leipziger Straße; € 91

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: *Con Piacere A1*, Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Lektion 3

7144-11 *Venera Tirreno*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **05. März – 25. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Italienisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: *Chiaro A2*, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 7

7144-22 *Venera Tirreno*

Fr, 09.30 – 11.00 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

Lehrwerk: *Bravissimo 3*, Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Lektion 8

7144-36 *Venera Tirreno*

Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch

Die Spanischkurse der Stufen A2 bis B2 können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch einer Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei 6 Anmeldungen läuft der Kurs über 11 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 8 über 15 Termine. Entscheidend ist die Anmeldezahl am Tag des Kursbeginns.

Spanisch für Anfänger/-innen

für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: *Con Gusto A1*, Klett-Langenscheidt Verlag, ab Lektion 1

7145-05 *Carola del Rio de Friedrich*

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: *Con Gusto A1*, Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-09 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

.....
ca. ab Lektion 7

7145-10 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **21. Feb. – 13. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

.....
ca. ab Lektion 8

7145-12 *Gloria Notari*

Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A2

Lehrwerk: *Con Gusto A2*, Klett-Langenscheidt Verlag, ca. ab Lektion 2

7145-20 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*

Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **21. Feb. – 13. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 6

7145-25 Gloria Notari

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Spanisch

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett-Langenscheidt Verlag,

ca. ab Lektion 7

7145-31 Gloria Notari

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 13. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

.....
Lehrwerk: El Mundo en Espanol B1/B2, Klett-Langenscheidt Verlag

7145-33 Gloria Notari

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B2

El curso nivel B2 está dirigido a las personas que tengan un muy buen nivel en la lengua española. Además de trabajar con el libro correspondiente al nivel, se desarrollarán temas actuales de conversación referentes a la literatura y socio-política de España y los países de Latinoamérica.

Lehrwerk: El Mundo en Espanol B1/B2, Klett-Langenscheidt Verlag

7145-36 Gloria Notari

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

Computer und Internet

Hier wird ein Grundwissen für den Umgang mit Computer und Internet für den privaten Gebrauch vermittelt. Wenn Sie anfangen oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

- Sie möchten von Grund auf den Umgang mit dem Computer lernen? Dann sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte...“ für Sie geeignet.
- Sie haben schon einen Grundlagenkurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:
 - Windows 10 für Umsteiger
 - Fit im Internet
 - Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera
 - Ein digitales Fotobuch erstellen

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich im Fachbereich beraten:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212 37963

E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Erste Schritte am Computer

Sie besitzen so gut wie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung eines Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows“ und dem Schreibprogramm „Word“ vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte und versenden E-Mails. Auch das Surfen im Internet wird trainiert.

• mit Windows 7

7161-15 Hildtraut Hochstein

Di + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Apr. – 27. Apr., 6x**

Zentralbibliothek; € 128

● mit Windows 10

7161-26 Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. März – 22. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Zweite Schritte am Computer

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand von vielen praktischen Übungen werden trainiert:

- Texte mit Grafiken erstellen und formatieren
- Briefe und Einladungen gestalten
- Dateien speichern und organisieren
- E-Mails versenden und empfangen
- Windows anpassen

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

● mit Windows 10

7161-28 Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Mai – 24. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

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 7).



Windows 10 für Umsteiger

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8.1, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 10
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

7161-30 Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Feb. – 15. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Fit im Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit dem Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem von zuhause aus Reisen recherchieren und buchen, Theatertickets kaufen, seine Bankgeschäfte erledigen, Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen und vieles mehr. Anhand von vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („Surfen“) und wie Sie elektronische Post („E-Mails“) senden und empfangen. Dazu benutzen wir den Browser „Internet Explorer“.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-12 Christa Funk

Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Apr. – 03. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Fotografie und Bildbearbeitung

Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera

Sie lernen alles von der Kamerabedienung über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Papierabzug. Behandelt werden: das Fotografieren, die wichtigsten Einstellmöglichkeiten an den verschiedenen Kameramodellen, Einstieg in die Bildbearbeitung mit „Photoshop Elements“, Vorbereiten der Bilddateien für das Fotolabor oder zur Erstellung eines Fotobuches.

Wir arbeiten mit Ihrer Digitalkamera und dem Programm „Photoshop Elements“ am Computer.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung und Verbindungskabel zum Computer, falls vorhanden.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7164-08 Stefan Seibert

Mo – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **16. Apr. – 20. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 107

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

7164-16 Andreas Mann

Mo + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. März + 21. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

7164-18 Nord Andreas Mann

Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Mai + 25. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 43

Mobiltelefon

Es gibt viele verschiedene Handy- und Smartphone-Modelle. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie besitzen noch kein Smartphone und möchten erst grundlegende Informationen darüber erhalten, um dann entscheiden zu können? Besuchen Sie unsere Vorträge 7166-10 „Brauche ich ein Smartphone?“, 7166-11 oder -12 „Smartphones, Tablets und die digitale Welt“.
- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unseren Vorträge 7166-20 bis -22 „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“.
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Der Kurs 7166-25 „Erste Hilfe...“ bietet einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Da sind die Kurse 7167-09 bis -23 geeignet.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)?
 - Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs 7166-25 „Erste Hilfe...“.
 - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, aber sich noch unsicher fühlen, sind die Kurse 7168-16 bis -18 „Android I: Grundlagen“ die Richtigen.
 - Nach Besuch des Grundlagenkurses können Sie dann Ihre Kenntnisse in 7168-21 „Android II: Aufbaukurs“ erweitern und vertiefen.

Gerne berate ich Sie auch persönlich:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212 37963

E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Brauche ich ein Smartphone?

Ein Smartphone ist ein Mobiltelefon/Handy, mit dem man nicht nur telefonieren, sondern auch jederzeit ins Internet gehen kann. Man kann z.B. E-Mails oder Kurznachrichten an Freunde schicken, Musik hören, Filme ansehen, seinen Kalender führen, Fotos machen, im Internet recherchieren, spielen und vieles mehr. Ein Smartphone ist wie ein kleiner Computer, der in jede Hand- oder Hosentasche passt.

In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Funktionsvielfalt eines Smartphones, seine Vorteile und Nachteile; unterschiedliche Modelle und Zahlungsmöglichkeiten (z.B. mit Vertrag oder Guthabekarte); worauf Sie beim Kauf eines neuen Gerätes achten sollen; welcher Aufwand mit der Bedienung eines Smartphones verbunden ist. Es wird ausreichend Zeit für Ihre eigenen Fragen geben. Sie erhalten Hinweise auf weitere Informationsquellen, damit Sie anschließend entscheiden können, ob Sie sich ein Smartphone anschaffen möchten.

7166-10 Jutta Streibert
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple? Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

7166-11 Mechthild Schwetje
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

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?

NEU im
Programm

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

7166-22 Biljana Varzic
Fr, 14.30 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie fühlen sich mit Ihrem Handy oder neuen Smartphone noch unsicher und möchten es besser kennen lernen? Wir bieten eine erste Einführung in die wichtigsten Funktionen und wie Sie diese im Alltag anwenden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Tipps zu Themen wie Wecken mit dem Handy, Rechner, Telefonieren aus dem Ausland. In dieser kleinen Gruppe (maximal 6 Teilnehmer) sollen vor allem Ihre Fragen beantwortet werden.

Bitte mitbringen: Ihr Handy/Smartphone aufgeladen, mit Ladekabel, SIM-Karte und Bedienungsanleitung

7166-25 Jutta Streibert
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

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

7167-09 Mechthild Schwetje

Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **08. März – 22. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7167-12 Nord Mechthild Schwetje

Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Juni – 20. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

● Aufbaukurs

Sie besitzen und nutzen bereits ein iPad oder ein iPhone, möchten aber Ihr Wissen über Funktionen und Apps vertiefen? Über die Grundfunktionen hinaus lernen wir weitere Apps kennen und schauen uns zudem an, wie man die iCloud nutzt um verschiedene Daten zu synchronisieren und damit auf unterschiedlichen Geräten zur Verfügung zu haben. Auch Ihre Fragen und Themen im Umgang mit iPad oder iPhone können Sie im Kurs einbringen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes iPad oder iPhone und Ladekabel

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad oder iPhone, wie sie z.B. in unserem Kurs „iPad und iPhone: Grundlagen“ vermittelt werden

7167-23 Mechthild Schwetje

Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **07. Juni – 21. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Smartphones und Tablets mit Android

● Android I: 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.

7168-16 Stefan Seibert

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. März – 09. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-17 Stefan Seibert

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Mai – 18. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-18 Nord Biljana Varzic

Mo + Di + Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **18. Juni – 20. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

● Android II: Aufbaukurs

Hier werden nach Ihren Wünschen Apps zu bestimmten Themen genauer erläutert: z.B. Wandern mit GPS (GPS-Tracks, Maps), Musik hören (Play Music, Tunes) oder Film und Foto (Kamera, Galerie, Foto). Hier können Sie Fragen stellen, die wir im Kurs gemeinsam behandeln. Alle Apps werden wir zusammen kostenlos aus dem Internet herunterladen.

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

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

7168-21 Stefan Seibert

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Juli – 06. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

VHS-Unterrichtsorte

August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.

U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof



Begegnungsstätten vom Frankfurter Verband:

- Am Weingarten 18, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Milseburgstraße 24a, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7 → Enkheim
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Rebstöcker Straße
oder Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59,
68, 253, 804 → Höchst Bahnhof Nordseite
- 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 → Industriefhof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U6 → Friedhof Westhausen
- Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder
Landstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg
oder S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



BiKuZ Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

Depot Oberrad

Offenbacher Landstraße 357, 60599 Frankfurt a.M.

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



Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße
oder U6 → Ostbahnhof



EVA Frauenbegegnungszentrum

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt a.M.

U4+U5 → Dom/Römer oder
Tram 11+12 → Römer/Paulskirche

Evangelische Kreuzgemeinde

Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafensteinraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte
oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Haus der Jugend

Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.

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



Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus



Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Konrad-von-Preysing-Haus

Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder
Landstraße

Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Ginnheimer Hohl 14 (Hinterhaus), 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

Nordwestzentrum

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

Pfarrheim St. Mauritius

Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Mauritiusstraße
oder Bus 51 → Geisenheimer Straße

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

Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek

Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M. 
S1–S6, S8+S9 → Hauptwache

Stadthalle Bergen

Schelmenburgplatz 2/Gangstraße 5 
(ehemals Marktstraße 15), 60388 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Heimatmuseum Bergen-Enkheim

VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M. 
U6+U7 → Leipziger Straße

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

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

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

