Volkshochschule
Frankfurt am Main

Programm

Frühjahr/Sommer 2019

vhs.frankfurt.de

Inhalt

Vorwort 5
Gut gerüstet für den digitalen (Berufs-)Alltag .. 6
Ein Ort für Kunst und Handwerk 8
Schule des Sehens: Filmforum Höchst 9
Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick 10
Wir setzen auf Qualität! 13
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. .. 14
Die VHS im Stadtgebiet 15
Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung 16
Impressum 18

Gesellschaft 19

Studium Generale 20
Multikulturelles Frankfurt 24
Frankfurt und Umgebung 25
Natur, Umwelt 32
Naturwissenschaften 34
Politik, Geschichte, Recht 35
Religion, Philosophie 38
Psychologie, Pädagogik 40
Lern- und Gedächtnistraining 49
Ehrenamt 50
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 51

Kultur 57

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 58
Tanz 62
Musik 64
Fotografie 70
Bildnerisches Gestalten 77
Kunst- und handwerkliche Techniken 85
Nähen, Textiles Gestalten 90
Mode- und Farbberatung, Kosmetik 94

Gesundheit 95

Allgemeine Informationen 96
Rund um die Gesundheit 97
Entspannung und Körpererfahrung 102
Yoga 109
Gymnastik 115
Fitness und Sport 119
Wassersport 123

Sprachen 125

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 126
Fremdsprachen 128
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 130

Beruf 181

Allgemeine Informationen 182
Microsoft Office Zertifikate (MOS) 183
Computer und Internet 185
Smartphones und Tablets 189
Textverarbeitung 191
Tabellenkalulation 192
Datenbanken 195
Präsentation 196
Bürokommunikation 197
Kombinationskurse – MS Office 198
Bildbearbeitung, Grafik 199
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing 206
Webdesign und Webentwicklung 213
Programmieren 215
Betriebssysteme, Netze 216
Rhetorik, Kommunikation 218
Management 226
Wirtschaft, Ratgeber 228
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 229
Xpert Business 232
Office-Training 234
Bewerbung, Berufsorientierung 235
Soziale und pädagogische Berufe 237

Grundbildung 249

Alphabetisierung, Lese- und Schreibtraining, Rechnen 250
Training für Schule und Beruf 252
Schulabschlüsse 252
Deutsch für Deutschsprachige 253
Mathematik 254

Spezielle Angebote 255

Junge VHS 256
Hochbegabtenzentrum 263
Aktiv im Alter 279
VHS speaks English 293
Bildungsurlaub 294

Jüdische Volkshochschule 299

Info-Seiten 303

Zu Gast in den Schulen 304
Rahmenentgeltordnung 304
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 305
Betriebssatzung 307
Datenschutzbestimmungen 309
Mitarbeiterverzeichnis 310
Unterrichtsorte 313
Stichwortverzeichnis 316

Symbole im Programm

Keine schriftliche Anmeldung, Informationsblatt zur Veranstaltung, Angebote für Frauen, BU Bildungsurlaub, Für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich, TN = Teilnehmer/-in

Zeigt Profil!

Liebe Frankfurterinnen, liebe Frankfurter,

ob im Beruf oder im Privaten, digitale Technologien haben schon lange unsere Lebens- und Arbeitswelt durchdrungen und werden es zukünftig noch mehr tun.

Gut ist die Flexibilität, die uns die technischen Möglichkeiten bieten: Man kann sich beispielsweise einfacher und schneller miteinander vernetzen. Informationen sind fast von überall abrufbar und rund um die Uhr verfügbar. Herausfordernder aber wird der Umgang, also die zur Verfügung stehenden Techniken auch sinnvoll zu nutzen. Gefragt sind daher Kompetenzen, um souverän mit den digitalen Angeboten und Medien umzugehen.

„Keine Angst, Bürger, vor dem Rechner" lautete im Jahr 1988 die Überschrift eines Artikels der Frankfurter Rundschau anlässlich der Einrichtung des VHS-Zentrums für Bürgerinformatik am Rossmarkt – übrigens das erste kommunale Projekt dieser Art in der Bundesrepublik Deutschland. Der Titel beschreibt sehr gut, worum es der Frankfurter Volkshochschule damals ging und heute auch noch geht: Schwellenängste im Umgang mit der Computertechnologie abbauen und Zugänge schaffen.

Gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen ist ein zentrales Thema im Bildungsauftrag der VHS. Der Volkshochschule ist es wichtig, dass Menschen auf Veränderungsprozesse nicht nur reagieren, sondern vorhandenes Wissen erweitern und Kompetenzen aufbauen, um persönlich und beruflich handlungsfähig zu bleiben. Bei den digitalen Kompetenzen denkt sie auch an all diejenigen, die nicht mit Computer und Internet aufgewachsen oder damit vertraut sind, die nicht über entsprechende Geräte und Zugänge verfügen, oder auch an bildungsbenachteiligte Menschen.

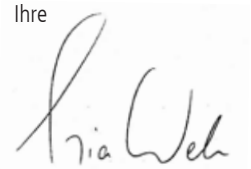
In der Justizvollzugsanstalt Preungesheim beispielsweise führt die Volkshochschule EDV-Kurse für Inhaftierte durch, die dadurch die Chance erhalten, sich auf diesem Gebiet weiter- und fortzubilden. Vor dem Hintergrund der Zuwanderung wurde ein Angebot geschaffen, das Spracherwerb und IT-Kompetenzen zusammenbringt. Für die Teilnehmenden stellte der Besuch der VHS eine wichtige Vorbereitung für die Ausbildung und den Arbeitsplatz dar.

Als Dezernentin für Integration und Bildung ist es mir wichtig, in die Bildungsinstitutionen unserer Stadt zu investieren, um damit einen Beitrag zu leisten zu mehr Chancengleichheit und sozialer Sicherheit für die Menschen, die in unserer Stadt leben.

Unter dem Motto „Gut gerüstet für den digitalen (Berufs-)Alltag" stellt Ihnen die VHS auf den Seiten 6 und 7 ihren EDV-Bereich und sein Angebot vor. Wie gewohnt finden Sie in diesem Programm wieder mehr als 2.600 Angebote aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf und Grundbildung.

Viel Freude beim Stöbern und Entdecken!

Ihre



Sylvia Weber
Dezernentin für Integration und Bildung
Frankfurt am Main, im November 2018

Gut gerüstet für den digitalen (Berufs-)Alltag

Unser EDV-Team stellt sich vor

Um einen Einstieg oder ein Weiterkommen im Beruf zu ermöglichen, bedarf es heute diverser Kompetenzen im Umgang mit digitalen Medien. Gerade in Ballungsgebieten wie Frankfurt betrifft der digitale Wandel fast alle: Berufstätige, Bürgerinnen und Bürger, kleine und mittelständische Unternehmen und nicht zuletzt die Volkshochschule.

Neben den beruflichen EDV-Skills erfordert eine ganzheitliche Teilhabe auch einen Kompetenzerwerb im Privaten. Aus diesem Grund haben wir unser breites Portfolio mit knapp 700 Kursen im Jahr um Angebote erweitert, die in Vorträgen und Workshops Schlüsselthemen der Digitalisierung aufgreifen und Ihnen als Kursteilnehmer/-in wichtige Kompetenzen für den digitalen Wandel vermitteln.

Computer-Grundlagen, Smartphones und mehr ...
Für Anfänger/-innen bieten wir einen qualifizierten Einstieg in die verschiedenen Grundlagen der IT-Anwendungen. Darüber hinaus befinden sich auch Kursangebote zum Umgang mit verschiedenen Endgeräten (Smartphones und Tablets) sowie Techniktrends in unserem Portfolio. Kurse und Vorträge, die Hilfe zur Selbsthilfe leisten, vervollständigen diesen Programmbereich (Kurse ab Seite 185).

Microsoft Office
Unsere Microsoft Office-Kurse in Word, Excel, PowerPoint, Outlook und Access sind entsprechend Ihrem individuellen Leistungsstand modularisiert aufgebaut und als Einzel- oder Kombikurse buchbar.

Mit MOS-Zertifikaten Ihr berufliches Weiterkommen stärken
Seit Dezember 2013 sind wir Mitglied der Microsoft Imagine Academy und nehmen MOS-Prüfungen bei uns im Haus ab. Microsoft bietet mit den MOS-Zertifikaten weltweit anerkannte und einheitliche Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit Microsoft Office-Anwendungen. Weitere Informationen finden Sie ab Seite 183.

Grafik- und Bildbearbeitung, Video und Animation
Ein (bewegtes) Bild sagt mehr als tausend Worte. Und das Bearbeiten von Bildern ist ein wesentlicher Bestandteil der Medienproduktion, denn Druckerzeugnisse, Multimedia-Projekte und Webseiten werden mit Fotos, grafischen Darstellungen, Videos oder Animationen ausgestattet. Deshalb ist unser Kursportfolio anwendungsorientiert aufgebaut und vermittelt Ihnen wichtige Skills im Umgang z.B. mit der Adobe Creative Cloud für einen effizienten und reibungslosen Workflow (Kurse ab Seite 199).

Webdesign und Programmieren
Für alle, die tiefer und individueller mit dem PC arbeiten möchten, bietet die VHS ein breites Angebot an Kursen zu den Themen Programmieren, Betriebssysteme, Netze, Webdesign und Webentwicklung (Kurse ab Seite 213).

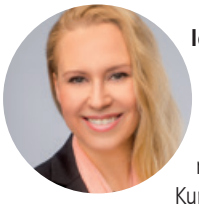
Social Media, Netzwerken und Bloggen
Ob für Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene in diesem Bereich – unser Angebot reicht von Kursen zum Umgang mit Facebook, Instagram & Co., in denen zunächst Grundlagen geschaffen werden, bis hin zu Kursen zu Strategieentwicklung, Online-Texten oder auch Monitoring Ihrer Social Media-Aktivitäten (Kurse ab Seite 206).

Lassen Sie sich Ihre Social Media-Kenntnisse zertifizieren
Gerade Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR- und Marketingabteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen, können sich Ihre Kenntnisse an der VHS Frankfurt als „Social Media ManagerIn (BVCM)" zertifizieren lassen. Informationen zum aktuellen Lehrgang finden Sie auf Seite 211.

Grafik: © djystock – Fotolia.com

Ein starkes Team

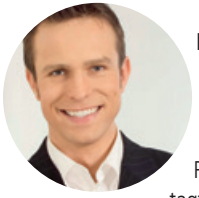
Wir, der EDV-Bereich, werden von knapp 50 Kursleiterinnen und Kursleitern tatkräftig unterstützt. Ohne sie wäre unsere Arbeit in der Form nicht möglich. Was sie dazu motiviert, für ihre Teilnehmenden da zu sein, erzählen einige von ihnen am besten selbst.



Ich unterrichte gerne EDV-Kurse an der VHS, …

… weil es mir Spaß macht, mein Wissen an Kursteilnehmende weiterzugeben und sie beim Lernen zu unterstützen. Die Atmosphäre in den VHS-Kursen ist stets freundlich und fördert so auch die Motivation und den Lernerfolg der Gruppe.

Biljana Varzic



Freude am Lernen!

Die Ergebnisse der Bildbearbeitung begegnen uns im Alltag und im Privat- und Berufsleben tagtäglich – in elektronischen Medien, den Urlaubsbildern, auf Drucksachen und im Fernsehen. Durch Anwendung verschiedener Lerntechniken können Sie mit Spaß, Phantasie und Kreativität die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung für sich nutzbar machen!

Sebastian Steinack

Am meisten gefällt mir an den Kursen der VHS …

… die Vielfalt der Teilnehmerschaft: Berufstätige finden sich hier ein wie Menschen, die aus privater Neugier etwas lernen möchten; Teilnehmende aller Altersklassen wie auch aller sozialen, kulturellen und nationalen Hintergründe sind vertreten, kurz gesagt: Die gesamte Gesellschaft in klein.

Jürgen Riehl

Warum ich Kurse an der VHS anbiete?

Ich bin begeistert von der Idee der Volkshochschulen. Gerne möchte ich dazu beitragen, dass das Medienwissen der großen Wirtschaftsunternehmen auch für die Allgemeinheit zugänglich ist, bezahlbar für Existenzgründerinnen und -gründer, Angestellte, Verbände und Vereine.

Armin Gemmer

Das EDV-Team

Kontakt

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Susanne Fränznick
Telefon 069 212-38391
susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Claudia Maier
Telefon 069 212-34855
claudia.maier.vhs@stadt-frankfurt.de

Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Charoula Tzoumis
Telefon 069 212-38391
charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Aktiv im Alter

Wer sich zu den aktiven Seniorinnen und Senioren zählt, findet in unserer Sparte „Aktiv im Alter“ (ab Seite 290) Angebote rund um Computer, Internet, Smartphone, Tablet und mehr.

Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Save the date!

DigiFit by VHS Ffm

Stärken Sie Ihre digitale Fitness.

14. März 2019, 18.30 Uhr
Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Informationsabend mit Impulsvortrag und kostenlosen Workshop-Angeboten aus unserem EDV-Bereich.

Weitere Informationen ab Januar 2019 unter **vhs.frankfurt.de**

Ein Ort für Kunst und Handwerk

Die neue VHS-Kreativwerkstatt im VHS-Zentrum Nord

VHS-Zentrum Nord
im Nordwestzentrum,
Tituscorso 7

Nun ist er da, der neue Ort für kreative Menschen! Auf knapp 100 qm bietet die neue Werkstatt der VHS Frankfurt am Main allen, die gerne mit den eigenen Händen etwas herstellen möchten, die Möglichkeit, Kurse und Workshops zu besuchen. Entdecken Sie Ihre Talente und vertiefen Sie Ihre Fähigkeiten!

Sie wollten schon immer einmal ein individuelles Lichtobjekt für Ihr Zuhause bauen, oder ein gestimmtes Klangspiel als Ohrenschmaus für den Garten? Vielleicht möchten Sie aber auch einen Ring ganz nach den eigenen Vorstellungen selber schmieden? Oder Glas verarbeiten wie Charles Lewis Tiffany? Lernen Sie, Gartenkübel sachkundig zu bepflanzen. Begegnen Sie beim Ikebana der japanischen Kultur und bei der Ebrukunst dem Orient. Ob Seife sieden, Papier schöpfen oder Seide bemalen – lassen Sie sich inspirieren!

Ein Ort ohne Leistungsdruck und Erfolgserwartungen

In den VHS-Kursen der kulturellen Bildung, mit ihren unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten, finden Sie einen Raum, der durch keinen Leistungsdruck und keine Erfolgserwartungen geprägt ist. Suchen Sie sich ein Kursangebot aus, das Sie in besonderer Weise anspricht, wo Sie Ihre Talente vermuten oder bei dem Sie sich immer schon einmal erproben wollten. Sie selbst entscheiden, was Ihnen Freude macht! Sie müssen keiner Anforderung gerecht werden, außer der eigenen Lust etwas hervorzubringen, das Ihnen entspricht.

Ein Ort für Freude und Gemeinschaftserleben

Kreativkurse haben durchaus ein gewisses Maß an handwerklichen Anforderungen, sie sind aber zugleich auch Orte der Regeneration und der Gemeinschaft. Man lernt voneinander, setzt sich mit unterschiedlichen Herangehensweisen auseinander und kommt miteinander ins Gespräch.

In Kunst- und Kulturkursen öffnen sich besondere Wege zu neuen befriedigenden Schaffensprozessen, die uns für einen wunderbaren Moment aus dem Alltag holen und uns unserer Schaffenskraft bewusst werden lässt. Raum haben für Kreativität lässt Freiräume entstehen.

Die Fotos sind in einem Perlenworkshop mit der Kursleiterin Iris Korkus in der Werkstatt im VHS-Zentrum Nord entstanden. Diesen Kurs und viele weitere Kurse zu Kunst- und handwerklichen Techniken finden Sie ab Seite 85.

Kontakt
Miriam Claudi
Telefon 069 212-44093
E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Schule des Sehens: Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Spiel- und Dokumentarfilme – darunter auch aktuelle Arthaus-Produktionen – werden in Programmblöcken oder Reihen in Beziehung zueinander gesetzt, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen. Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen. Zu den Vorführungen gehört oft ein anschließendes Publikumsgespräch unter Anwesenheit von Regisseur/-innen.

Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag Kinderfilme. In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert, sowie Festivals organisiert.

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975, damals noch VHS-Filmstudio, entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer überregional anerkannten Institution der Filmkultur und hat Partner im In- und Ausland und wurde seit 1996 durchgehend mit dem Hessischen Kinokulturpreis ausgezeichnet.

Africa Alive, 31. Januar – 6. Februar 2019

Wie in jedem Jahr werden im Filmforum Höchst und im Deutschen Filmmuseum zum 25. Mal (!) neue Produktionen von Nordafrika bis Südafrika vorgestellt und so Tendenzen des aktuellen Filmschaffens und der gesellschaftlichen Entwicklungen des afrikanischen Kontinents aufgezeigt. Zu ausgewählten Filmen werden die Regisseur/-innen zum Publikumsgespräch erwartet.

Im Zentrum steht in diesem Jahr die afrikanische Filmgeschichte, die nun auch international entdeckt und auf den großen Festivals von Cannes und in Bologna mit neu restaurierten und digitalisierten Fassungen präsentiert wird. Die Werkschau wird Jean-Pierre Bekolo vorstellen, der wie kein anderer ein in die Zukunft gerichtetes afrikanisches Kino macht und mit den verschiedenen Genres spielt.

Cine Brasil, März 2019

Das 14. Brasilianische Filmfestival zeigt die Vielfalt des brasilianischen Kinos anhand neuer Spiel- und Dokumentarfilme aus den unterschiedlichsten Regionen Brasiliens.

Cuba im Film, 23. Mai – 1. Juni 2019

Zur 24. Ausgabe des Festivals „Cuba im Film" werden viele neue Spielfilmproduktionen erwartet, die zum Festival 2018 noch nicht fertiggestellt waren: Neue Filme von Fernando Perez (LA INSUMISA), Esteban Insausti (CLUB DE JAZZ), Arturo Sotto (EL NIDO DE MANTIS) und Rigoberto Lopez (EL MAYOR) sowie weitere Filme, die in diesem Jahr produziert werden. Hinzu kommen Dokumentarfilmproduktionen, an denen Cuba so reich ist.

Wie immer werden Arbeiten der Filmstudierenden der Filmschulen EICTV-San Antonio de los Banos und der Kunsthochschule ISA sowie des Festivals Muestra Joven ICAIC zu sehen sein. Neben Fernando Perez werden weitere Gäste aus Cuba eingeladen.

filmforum-höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)

www.filmforum-höchst.de

Vorstellungsbeginn
Hauptprogramm täglich 18.30 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr 14.30 Uhr und So 15 Uhr

Reservierung
Telefon 069 212-45714

Anfahrt
Öffentliche Verkehrsmittel
S-Bahn Linie S1 und S2
Regionalbahn R10, R12, R13, RB20 und RE20
Bus Linie 50 – 59, 253 und 804
Station Frankfurt Höchst Bahnhof
(ca. 3 min. Fußweg)

Parken
Höchster Marktplatz, direkt um die Ecke vom Kino (keine Parkgebühren)

Unser Angebot für „Vielgucker"
Sie zahlen zehn Filme, den Elften sehen Sie kostenlos. An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempel-Kärtchen.

Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick

Das Vortragsangebot der Frankfurter Volkshochschule ist vielfältig. Es umfasst kulturelle und psychologische Themen, Geschichte, Gesundheit und weitere Wissensgebiete rund um Alltag, Beruf und Freizeit.

Auf Info-Abenden stellen wir Ihnen spezielle Kursangebote vor. In der Reihe „Fit am Wochenende" haben Sie die Möglichkeit eines unserer Fitnessangebote kennen zu lernen.

Feste, Lesungen und Theaterveranstaltungen ergänzen unser vielfältiges Angebot.

Ausführliche Informationen zu den folgenden Veranstaltungen finden Sie unter der angegebenen Kursnummer bzw. der Seitenzahl im Programm. In der Regel ist eine Anmeldung erforderlich.

Januar 2019

Mo, 14. Jan.	Faszination Wildnis – Vortrag zur Kunstausstellung in der Schirn, *2003-11*	Seite 58
Do, 17. Jan.	Infoabend: Amtliche Sportbootführerscheine, *3617-00*	Seite 123
Fr, 18. Jan.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Scham aus Sicht der relationalen Psychoanalyse, *1001-01*	Seite 40
Sa, 19. Jan.	Schnuppertag Gesundheit: Bewegung, Balance, Bewusstsein	weitere Informationen unter vhs.fankfurt.de
Fr, 25. Jan.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Wie entwickelte sich die Intersubjektivitätstheorie neben und in der Selbstpsychologie? *1001-02*	Seite 40

Februar 2019

Fr, 01. Feb.	Psychoanalytische Freitagsrunde: verwickeln – entwickeln, thearpeutische Prozesse als wechselseitige Veränderung, *1001-03*	Seite 40
	Infoabend: Zertifikat und Lehrgang zum/zur Social Media Manger/in (BVCM), *5418-84*	Seite 211
Do, 07. Feb.	„... Von Gauklern, Händlern und Artisten": Von historischen Hintergründen bis zur aktuellen Lage, *0103-01*	Seite 24
	Wenn Magen und Darm rebellieren, *3001-01*	Seite 97
	Infoabend: Prüfungsvorbereitungskurse Englisch, *4282-50*	Seite 143
So, 10. Feb.	Glücklich mit der VHS – Vortrag und Workshops, *1000-01*	Seite 40
Di, 12. Feb.	Kunstgeschichte: Barock und Rokoko, *0010-10*	Seite 20
Mi, 13. Feb.	„... Von Gauklern, Händlern und Artisten" – Eine alternative Wohnwelt im Fokus, *0103-03*	Seite 24
Sa, 16. Feb.	Fit am Wochenende: Crossover Bodywork, *3500-01*	Seite 119
	Geschichte und Praxis des Ikebana – Bildvortrag und Demonstration, *2610-10*	Seite 88
Mi, 20. Feb.	Künstlerpaare: Marina Abramovic und Ulay – Manchmal ziemlich extrem, *2003-12*	Seite 58
Fr, 22. Feb.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Intersubjektivität als zentrales Moment der psychoanalytischen Beziehung, *1001-04*	Seite 40
	Hochbegabt und gut mit sich im Gleichgewicht, *7020-05*	Seite 278
Mo, 25. Feb.	Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *7166-20*	Seite 292

März 2019

Fr, 01. März	Out of the Box: Körper und Geist – eine buddhistische Perspektive, *0804-01*	Seite 38
	Brauche ich ein Smartphone? *7166-10*	Seite 291

Di, 05. März	Frauen und Erfolg – eine besondere Kombination, Vortrag zum Weltfrauentag, *1016-02*	Seite 46
Mi, 06. März	Plastik fasten, *0300-01*	Seite 32
	Buddha, Du und Ich: Die Einheit von Selbst und Umgebung, *0802-01*	Seite 38
Fr, 08. März	Zum Weltfrauentag: Joan Baez – Ein aktuelles Beispiel politischer Geschichte, *0701-20*	Seite 35
	Psychoanalytische Freitagsrunde: Intersubjektivität und Supervision, *1001-05*	Seite 40
Do, 14. März	Mathematik: Dem Zufall auf die Schliche gekommen, *0010-35*	Seite 22
Mo, 18. März	Verbraucher-Einwilligung im Datenschutz nach neuem EU-Recht, *5002-01*	Seite 185
Di, 19. März	Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten, *1030-05*	Seite 49
	Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie, *3003-01*	Seite 97
Fr, 22. März	Gemeinschaftliches Wohnen: Informationsabend für Neugierige, *0701-30*	Seite 35
	Vorsorgerecht, *7105-10*	Seite 280
Mi, 27. März	Die A-Promis der Antike, *0704-20*	Seite 36
	Buddha, Du und Ich: Familienkarma, *0802-02*	Seite 38
Fr, 29. März	Psychoanalytische Freitagsrunde: Szenisches Verstehen – eine Relationale Perspektive, *1001-06*	Seite 40
	Gutes Hören, *7106-11*	Seite 280
Sa, 30. März	Schnuppertag im VHS-Zentrum West (BiKuZ)	weitere Informationen ab Januar unter vhs.fankfurt.de

April 2019

Mo, 01. Apr.	Weiterbildung für Schöffinnen und Schöffen: Rechte und Pflichten von Schöffen/-innen, *0707-20*	Seite 37
Mi, 03. Apr.	Mut zur Angst – Ist Angst lebensnotwendig? *1016-11*	Seite 47
	Infoveranstaltung: Microsoft Office Zertifikate (MOS), *9090-01*	Seite 184
Do, 04. Apr.	Blüte Deutscher Nationalliteratur, *0010-18*	Seite 21
Fr, 05. Apr.	Frankfurter Initiativen stellen sich vor, *0700-01*	Seite 35
	Psychoanalytische Freitagsrunde: „Zeig mit dein Gesicht" Im Dialog mit Traumfiguren, *1001-07*	Seite 41
	Hochbegabung – Vermutungen vs. Tatsachen, *7020-06*	Seite 278
Mo, 08. Apr.	Google, Facebook, Amazon & Co. Meine Daten in den USA?! *5002-03*	Seite 185
Di, 09. Apr.	After Work Impulsvortrag rund um das Gehirn, *1302-03*	Seite 49
Mi, 10. Apr.	Out of the Box: Körper und Geist in Bewegung, *0805-01*	Seite 39
	Portrait: Gabriele Münter – Eigenständigkeit und Schöpferkraft, *2003-13*	Seite 58
	Die Immobilie im Alter – Vermietung, Verkauf, Modernisierung? *7105-15*	Seite 280
Do, 11. Apr.	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-12*	Seite 291

Schnuppertag im VHS-Zentrum West

Sa, 30. März 2019, ab 14 Uhr
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M/Höchst

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit in unser vielfältiges Kursprogramm im VHS-Zentrum West im Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ) hineinzuschnuppern.

Wir stellen Ihnen Kurse aus den Bereichen Bewegung, Sprachen, EDV, Gesellschaft und Kultur vor. Die Angebote sind für Sie kostenlos, kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen ab Januar 2019 unter **vhs.frankfurt.de**

Fr, 12. Apr.	Carl Rogers – Erfolgreicher Humanist mit Empathie und Intuition, *1016-16*	Seite 47
	Gewalt-Sehen-Helfen: Umgehen mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum, *7110-03*	Seite 281
Sa, 13. Apr.	Fit am Wochenende: Step-Aerobic, *3500-02*	Seite 119
	Fit am Wochenende: Fitness Mix, *3500-03*	Seite 119
	Bildungsaktion: Totales Diktat 2019, *4480-40*	Seite 166
Mi, 17. Apr.	Buddha, Du und Ich: Vom brennenden Haus und den drei Fahrzeugen, *0802-03*	Seite 38
Di, 30. Apr.	Die Europäische Union zwischen Erosion und Neustart, *0010-23*	Seite 21

Mai 2019

Sa, 04. Mai	Geologie für Alle: Erze und Erzbergbau im Taunus, *0405-30*	Seite 34
Mi, 08. Mai	Die Römer in Hessen – Grenzprovinz des Imperium Romanum, *0704-22*	Seite 36
	Out of the Box: Gute Nahrung für Körper und Geist aus Sicht des Ayurveda, *0806-01*	Seite 39
Do, 09. Mai	Unverträglichkeiten und Allergien – Die Einheit von Körper, Geist und Seele, *3001-02*	Seite 97
	Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung, *5009-01*	Seite 186
Fr, 10. Mai	Geld und Wissen im Alter – Ersparnisse selbstbestimmt verwalten, *7105-20*	Seite 280
Mo, 13. Mai	Leben im „Smart Home" – Mein Kühlschrank macht den Einkauf für mich?, *5003-01*	Seite 185
Di, 14. Mai	Starke Gefühle. Über Scham und Beschämung, *1016-19*	Seite 47
Mi, 15. Mai	Buddha, Du und Ich: Nirvana, *0803-01*	Seite 38
Fr, 17. Mai	Hören – auch wenn Hörgeräte nicht ausreichen, *7106-20*	Seite 281
Mo, 20. Mai	Weiterbildung für Schöffinnen und Schöffen: Das Sanktionensystem im Strafverfahren, *0707-30*	Seite 37
	Entspannt ohne Stress mit Ayurveda, *3002-01*	Seite 97
Di, 21. Mai	Technische Kontrolle durch den Arbeitgeber – Was ist zulässig, was nicht? *5002-05*	Seite 185
Mi, 22. Mai	PC & Laptop – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *5012-01*	Seite 186
Sa, 25. Mai	Tag der slawischen Schrift und Kultur an der VHS	Seite 131
Mo, 27. Mai	Portrait: Wilhelm Lehmbruck – Fragmentierung und Reduktion, *2003-14*	Seite 59
Fr, 31. Mai	Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *7166-22*	Seite 292

Juni 2019

Mo, 03. Juni	Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf – Welches Gerät passt zu mir? *5059-01*	Seite 189
Di, 04. Juni	Mit Office 365 vernetzt arbeiten: Was leistet Office 365? – Möglichkeiten und Alternativen, *5001-01*	Seite 185
Mi, 05. Juni	Buddha, Du und Ich: Toleranz, *0803-02*	Seite 38
Mi, 12. Juni	Infoveranstaltung: Microsoft Office Zertifikate (MOS), *9090-03*	Seite 184
Fr, 14. Juni	Gutes Hören, *7106-12*	Seite 280
Di, 18. Juni	Gut schlafen: die Nacht beginnt am Tag vorher, *3001-03*	Seite 97
Mi, 19. Juni	Smartphones, Apps und Datenschutz – Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu? *5002-07*	Seite 185
	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-14*	Seite 291
Fr, 28. Juni	Infoabend: Zertifikat und Lehrgang zum/zur Social Media Manger/-in (BVCM), *5418-86*	Seite 211

Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kundinnen und Kunden. Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns daher sehr wichtig. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen sehr ernst und sind stetig bemüht einen hohen Qualitätsstandard zu bieten.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

Lernerorientiert

Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2017 zum vierten Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen.

Die con!flex Testierungsstelle prüft bundesweit die Qualität von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern, wobei die Zufriedenheit der Lernenden und Kunden von Weiterbildungseinrichtungen im Zentrum der Testierung steht.

Seriös und solide

Seit Juli 2006 zählt die VHS Frankfurt am Main zu den über 350 Mitgliedern des Vereins Weiterbildung Hessen e.V. Dieser hatte sich im Jahre 2003 gegründet mit dem Ziel, den Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

Das größte Netzwerk von Weiterbildungseinrichtungen in Hessen sorgt für Transparenz und Orientierung. Das Prüfsiegel garantiert unseren Kunden und Kundinnen seriöse Teilnahmebedingungen und solide Qualität.

Ressourcenbewusst

Seit 2012 führen wir nach mehrjähriger Teilnahme an dem Projekt „Ökoprofit" der Stadt Frankfurt am Main das entsprechende Zertifikat. Ökoprofit steht für „Ökologisches Projekt für integrierte Umwelt-Technik". Es geht dabei nicht nur um die Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen zum Schutz der Umwelt, sondern auch um das Einsparen betrieblicher Kosten.

Als öffentliche Bildungseinrichtung setzt sich die Volkshochschule für einen ressourcenschonenden Umgang mit Natur und Umwelt ein und fördert das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen.

Autorisiertes Testcenter

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitungskursen finden Sie ab Seite 183.

Beratungsservice

Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

Die Bildungsberatungsstelle wendet den im Projekt „Beratungsqualität" des Nationalen Forums Beratung e.V (nfb) mit der Universität Heidelberg (Institut für Bildungswissenschaft, IBW) entwickelten Qualitätsentwicklungsrahmen (QER) und seine Qualitätsmerkmale zur Ausrichtung ihrer Qualitätsarbeit in der Praxis an.

Arbeitsmarktorientiert

Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 8. Juli 2023 ausgesprochen.

Die AZAV-Trägerzertifizierung ist die rechtliche Voraussetzung für eine Förderung von Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Die VHS Frankfurt am Main ist Mitglied im Verbund hessischer AZAV-zertifizierter Volkshochschulen. Ziel des Verbundes ist es, Arbeitsmarktdienstleistungen möglichst effizient und synergetisch zu erbringen.

Hand in Hand

Die VHS Frankfurt am Main ist seit 2009 zertifizierter Bildungsträger bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen. Das bundesweite Gütesiegel dokumentiert unser Engagement beim qualitativen und quantitativen Ausbau der Kindertagespflege und bescheinigt die gute Qualität der hessenweit einzigen verkürzten Qualifizierung für die Kindertagespflege für pädagogische Fachkräfte. Der Qualifizierungskurs wird in Kooperation mit dem Hessischen KinderTagespflegeBüro angeboten. Seine Inhalte orientieren sich am „Erzieherinnen-Curriculum für die Kindertagespflege" des Deutschen Jugendinstituts e.V. (DJI).

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main fördert den Prozess lebensbegleitenden Lernens. Als kommunale Weiterbildungseinrichtung Frankfurts bietet sie ein vielfältiges, umfangreiches, qualitativ hochwertiges und kostengünstiges Angebot für die gesamte Bevölkerung.

Wir orientieren uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Ihre Zufriedenheit ist Maßstab unserer Arbeit. Unsere Mitarbeitenden und Kursleitenden sind kompetent und engagiert. Ihre fachliche Entwicklung fördern wir.

Wir treten ein für die freie und gleichberechtigte Entfaltung der Menschen in Wertschätzung ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Alter, Religion und Weltanschauung.

Wir haben eine besondere Verpflichtung, Teilhabe und die Verwirklichung von Chancen zu ermöglichen. Unsere offene Lernkultur berücksichtigt unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit dem Ziel der Integration.

Unter gelingendem Lernen verstehen wir, dass die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihr Wissen, ihre Kompetenzen und ihre soziale und persönliche Handlungsfähigkeit erweitern.

Wir bieten Bildungsberatung an, informieren und unterstützen die Gestaltung individueller Bildungswege.

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

- zur Aneignung von Wissen und Können
- für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- zur Kommunikation und Kreativität
- zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Entwicklungen
- für die Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben
- für den Erwerb von Qualifikationen für Alltag und Beruf
- für die Dokumentation von erworbenen Kompetenzen durch Abschlüsse und Zertifikate

Ferner sind uns wichtig:

- die Verständigung von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen
- die Förderung der Gesundheit und das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen

Als bürgernahe Bildungseinrichtung legen wir Wert auf Dialog und Diskussion und greifen Veränderungen in unserem gesellschaftlichen Umfeld auf.

Wir beteiligen uns aktiv an bildungspolitisch relevanten Kooperationen und Netzwerken innerhalb Frankfurts, in Hessen und bundesweit. Mit unserer Beteiligung an bundesweiten und internationalen Projekten stellen wir unsere Bildungsarbeit in den Kontext europäischer Bildungsprogramme.

Wir arbeiten kostenverantwortlich und effizient und achten auf den rücksichtsvollen und nachhaltigen Umgang mit ökologischen Ressourcen.

Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Durch Fortbildungsveranstaltungen zu fachspezifischen, didaktischen und erwachsenenpädagogischen Themen werden Möglichkeiten geboten, um vorhandenes Wissen zu aktualisieren.

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

- ein umfangreiches und verlässliches Fachwissen
- pädagogische Erfahrung
- Sicherheit im Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden
- die Fähigkeit, Freude am Lernen zu wecken und hierfür eine gute Atmosphäre zu schaffen
- die praxisorientierte Vermittlung von Inhalten
- den professionellen Umgang mit unterschiedlichen Menschen
- Offenheit, Geduld und Humor

Die VHS im Stadtgebiet

Die Volkshochschule Frankfurt am Main verfügt über eigene und mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Unser vielfältiges Bildungsprogramm finden Sie damit auch in Ihrer Nähe.

Die VHS-Zentrale

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit 42 modernen Unterrichtsräumen – darunter 6 EDV- und 4 Bewegungsräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof
Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

Weitere Zentren

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, ein Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum
Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt liegt das VHS-Zentrum West in der ersten Etage des Bildungs- und Kulturzentrums (BiKuZ). Neben 8 Unterrichtsräumen stehen Ihnen zwei Bewegungsräume und eine Sporthalle zur Verfügung.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53, 54, 55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.

Im Gallusviertel ist seit 2013 das Hochbegabtenzentrum der VHS angesiedelt. Neben Kursen für hochbegabte und besonders begabte Kinder finden hier Sprach- und Kulturangebote statt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
Bus 52 → Schneidhainer Straße

VHS Leipziger Straße
Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

In Bockenheim auf der Leipziger Straße befinden sich im VHS-Unterrichtszentrum 9 Unterrichtsräume, inklusive eines Entspannungsraums.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)

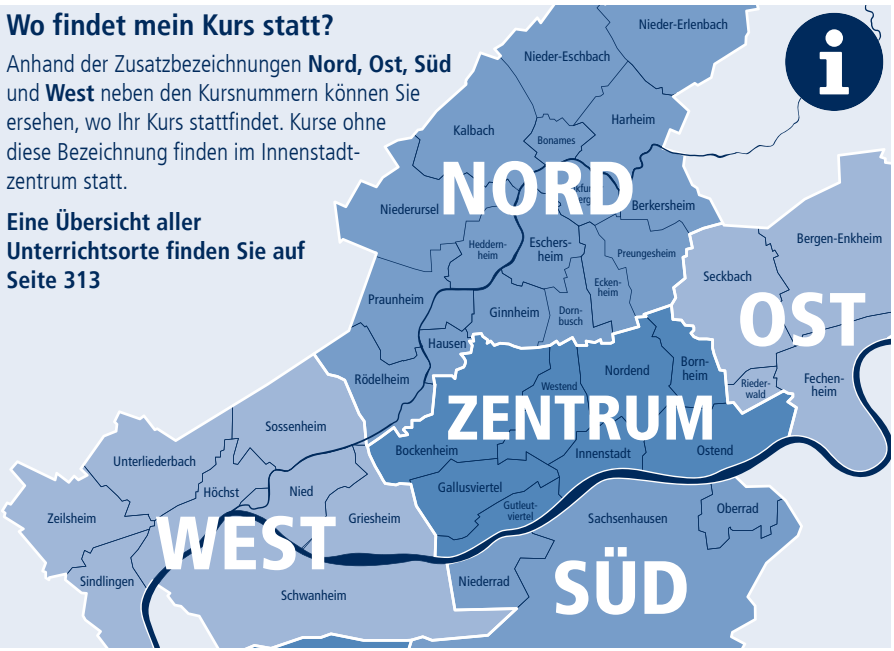
In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt
Parkmöglichkeiten: Höchster Marktplatz (kostenfrei)

Wo findet mein Kurs statt?

Anhand der Zusatzbezeichnungen **Nord, Ost, Süd** und **West** neben den Kursnummern können Sie ersehen, wo Ihr Kurs stattfindet. Kurse ohne diese Bezeichnung finden im Innenstadtzentrum statt.

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie auf Seite 313



Informationen für Sie

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[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13.00 – 18.00 Uhr
Do 14.00 – 19.00 Uhr

Nach Vereinbarung (Tel. 069 212-71501):
Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 12.00 – 18.00 Uhr
Fr 11.00 – 16.00 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 18.00 Uhr
Mi 9.00 – 13.00 Uhr

Stadtbücherei Frankfurt
Zentralbibliothek
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.
im Gruppenraum, 1. Obergeschoss
(Nur Kursreservierung!)
Sa 11.00 – 16.00 Uhr

Online

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

Telefonisch[4]

Info-Telefon 069 212-71501
! Neu ab 8. Januar 2019:
Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr
Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

Schriftliche Anmeldung 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 aktuelle Kopie Ihrer Berechtigung bei.
(Siehe auch Anmeldeformular am Heftende.)

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post VHS Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

Eingeschränkte Servicezeiten

[1] Vom 24. Dezember 2018 bis 4. Januar 2019 und am 18. April 2019 ab 14 Uhr sowie am 11. Juni 2019 geschlossen.

[2] Vom 24. Dezember 2018 bis 4. Januar 2019 und am 11. Juni 2019 sowie vom 1. bis 20. Juli 2019 geschlossen.

[3] Vom 24. Dezember 2018 bis 12. Januar 2019 sowie vom 1. bis 26. Juli 2019 geschlossen.

[4] Vom 24. Dezember 2018 bis 4. Januar 2019 geschlossen.

[5] Vom 21. Dezember 2018 bis 12. Januar 2019, vom 15. bis 27. April 2019 sowie am 11. Juni 2019 geschlossen.

[6] Nicht in den Schulferien.

[7] Vom 22. Juli bis 9. August 2019 geschlossen.

Bitte nutzen Sie die Buchungsmöglichkeiten im Internet unter vhs.frankfurt.de

Beratung

Sprachenberatung

Deutsch als Fremdsprache (DaF)
Um einen Deutschkurs zu buchen, benötigen Sie einen Einstufungstest und eine Beratung! Bitte nehmen Sie sich genügend Zeit. Durch hohes Besucheraufkommen entstehen längere Wartezeiten!

- **VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]**
  Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
  ! Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite **vhs.frankfurt.de**
- **VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]**
  Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
  Mo 13.00 – 17.00 Uhr
  Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierung für Migrant/-innen[6]
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13.00 – 17.00 Uhr

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

- **VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]**
  Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
  Do 15.00 – 19.00 Uhr
- **Nur für Englisch:**
  VHS-Zentrum West (BiKuZ)[6]
  Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
  Mo 14.00 – 18.00 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

Grundbildung

Grundbildung und Alphabetisierung für Deutschsprachige[6]
Nutzen Sie die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder erweitern Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse.

VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 17.00 Uhr

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss[6]
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 15.30 Uhr

Realschulabschluss Online[6]
Telefon-Beratung unter 069 212-39869
Di 17.00 – 18.00 Uhr

Hochbegabtenzentrum[5]

Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Str. 91,
60326 Frankfurt a.M.

Telefon-Beratung unter 069 2045725-11
oder 069 2045725-12
Di + Do 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 10.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

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

Termine nach telefonischer Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703
oder kommen Sie zur Beratung ins

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[7]
im Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
Mi 10.00 – 13.00 Uhr
(Terminvereinbarung nicht notwendig)

Hinweise zur Anmeldung

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die wir auf unseren Info-Seiten vollständig abgedruckt haben. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Einzugsermächtigung
Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

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.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind direkt an die Kursleitung zu zahlen.

Ermäßigung
Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schüler/-innen, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) 20% Ermäßigung.
- Inhaber/-innen des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfänger/-innen und Arbeitslose 50% Ermäßigung.

Wohnortunabhängig erhalten Inhaber/-innen der hessischen Ehrenamts-Card und der Jugendleiter-Card 20% Ermäßigung.

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

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

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

Tipps zur persönlichen Anmeldung
In Hochphasen muss mit längeren Wartezeiten gerechnet werden. Wir bitten hierfür um Verständnis. Nutzen Sie die Möglichkeit, **Termine telefonisch zu vereinbaren** (siehe Seite 16).

Wenn Sie einen Sprachkurs buchen möchten, können Sie unnötige Wartezeiten bei der persönlichen Anmeldung vermeiden, indem Sie sich **vor** der Nummernausgabe über eine evtl. zuvor notwendige Sprachenberatung informieren.
Die Zeiten für die Sprachenberatung finden Sie auf Seite 16 oder im Internet: vhs.frankfurt.de

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.

Bei Online-Buchungen besteht die Möglichkeit im Kundenkonto die Abmeldung selbst vorzunehmen.

Prüfungen und Prüfungsvorbereitung

Sie können sich mit unseren Kursen auf die verschiedenen Prüfungen vorbereiten. Die Prüfungen werden von den dafür autorisierten Organisationen durchgeführt und zertifiziert.

In folgenden Bereichen werden Prüfungen angeboten:

- Deutsch als Fremdsprache (DaF)
- Einbürgerungstest
- Finanzbuchhaltung: Xpert Business
- Fremdsprachen
- Hauptschulabschluss
- Microsoft Office Specialist (MOS)
- NLP (Neurolinguistisches Programmieren)
- Realschulabschluss
- Social Media Manager/in (BVCM)

Ferientermine

Schulferien in Hessen 2018/19

Weihnachtsferien:	24. Dez. 2018 – 12. Jan. 2019
Osterferien:	15. Apr. – 26. Apr. 2019
Sommerferien:	01. Juli – 09. Aug. 2019
Herbstferien:	30. Sep. – 11. Okt. 2019

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Vor den Info-Seiten finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Impressum

Herausgeber
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

Verantwortlich
Truda Ann Smith, Direktorin

Erscheinungsweise
halbjährlich Juli und Dezember

Auflage
16.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Layout
Daniela Schulte-Hatzmann

Anzeigen
Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 8, Stand 2014.

Druck
Druck- und Verlagshaus Zarbock GmbH & Co. KG, Frankfurt am Main

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

Vorsitzende der Betriebskommission:
Stadträtin Sylvia Weber, Dezernat Integration und Bildung

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Gesellschaft

Studium Generale 20
Multikulturelles Frankfurt 24
Frankfurt und Umgebung 25
Natur, Umwelt 32
Naturwissenschaften 34
Politik, Geschichte, Recht 35
Religion, Philosophie 38
Psychologie, Pädagogik 40
Lern- und Gedächtnistraining 49
Ehrenamt 50
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 51

In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

- **erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung**
- **erwerben Sie fachliches und methodisches Wissen**
- **erlangen Sie gesellschaftliche und persönliche Handlungskompetenz**

Studium Generale

Eine Reise durch das Menschheitswissen in vier Stationen

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Alles was existiert hat seine Geschichte. Es durchläuft Zyklen der Entwicklung, entfaltet sich entsprechend der jeweiligen Rahmenbedingungen, der beteiligten Protagonisten und auch durch den Einfluss des Zufalls. Dies gilt gleichermaßen für Individuen, Gesellschaften, Staaten oder das Universum. Phänomene lassen sich am besten verstehen, wenn man sie in ihrer zeitlichen Einordnung betrachtet.

Das Studium Generale besteht aus fünf Blöcken:

I Geschichte
II Kultur
III Gesellschaftsfragen
IV Naturwissenschaften
V Exkursionen

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In Zyklen von vier Semestern, befassen wir uns mit großen Epochen der Menschheitsgeschichte und schauen, wie sich diese jeweils in Kunst, Musik und Literatur widerspiegeln. Die Epochen sind:

- Mittelalter bis Reformation
- Frühe Neuzeit bis Französische Revolution
- Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg
- Gegenwartsgeschichte bis heute

Nach vier Semestern beginnen wir erneut im Mittelalter – aber keine Sorge, in rund zwölf Jahrhunderten ist eine Menge passiert, so dass sich – zumindest beim Studium Generale an der VHS Frankfurt am Main – kein geschichtliches Ereignis wiederholen wird!

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Bei den Gesellschaftsfragen mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit Grundsatzfragen menschlichen Zusammenlebens.

In den Naturwissenschaften interessieren uns neben den Grundlagen Neuigkeiten aus Forschung und Technik. Es wechseln die Fächer Geologie, Physik, Biologie und Chemie. Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

Exkursionen

Ergänzt werden die vier Themenblöcke durch Exkursionen, bei denen sich in der Begegnung mit unterschiedlichsten Spezialistinnen und Spezialisten vor Ort interessante Einblicke und neue Sichtweisen ergeben.

Zusatzangebot zur Vertiefung

Sie haben für ein Thema aus den Themenblöcken I oder II Feuer gefangen? Dann vertiefen Sie Ihr Thema, indem Sie um maximal zwei Abende verlängern. Beschließen Sie gemeinsam, was in dieser Zusatzzeit unterrichtet wird.

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Zwei Vorträge aus dem Block Kultur, ein Vortrag aus Gesellschaft und Politik sowie die Mathematikvorlesung sind frei buchbar (Vorträge sind gekennzeichnet).

Termine:	**12. Feb. – 18. Juni, 22x** Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Ort:	VHS Sonnemannstraße 13 60314 Frankfurt a.M.
Kosten:	€ 110
Anmeldung:	**Kurs-Nr. 0010-01**

Einzeltermine finden Sie auch im Internet (Stichwort „Studium Generale"), Kosten je Termin € 9

Zusatzangebot

Termine zur Vertiefung
jeweils Mi 19.00 – 20.30 Uhr

Zusatzkosten je Termin bei

- 8 bis 9 Teilnehmenden: € 10
- ab 10 Teilnehmenden: € 8

Information und Beratung

Miriam Claudi
Telefon 069 212-44093
E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation und Anmeldung zu den Exkursionen

Meike Borst
Telefon 069 212-38373
E-Mail meike.borst.vhs@stadt-frankfurt.de

Geschichte

Frühe Neuzeit – Die Unterwerfung der Welt

In den wenigen Jahrhunderten zwischen der Entdeckung Amerikas und der Französischen Revolution entstehen grundlegend neue Strukturen, die die Welt bis heute dominieren. Ökonomisch wird der Kapitalismus zur beherrschenden Wirtschaftsform, ideengeschichtlich gewinnen Fortschritts- und Wissenschaftsglaube, die Hoffnung auf die Vernunft und die Menschenrechte an Boden, politisch festigen sich die modernen Nationalstaaten – Entwicklungen, die immer wieder unterbrochen und konterkariert werden, bis die Französische Revolution und die Revolutionskriege den Durchbruch der bürgerlichen Gesellschaft bringen.

Wulf-Diethard Kisling
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Feb. – 07. März, 4x**

Kultur

Kunst

Frei buchbar!

● **Barock und Rokoko**

An Beispielen der Kunstgeschichte schauen wir uns den Weg vom Absolutismus zum Bürgertum an. Eine Entwicklung, die im 16. Jahrhundert mit der Gegenreformation in Rom begann und an den katholischen Höfen Europas, ab dem 17. Jahrhundert, seine prunkvolle Entfaltung fand. Religiöse und mythologische Szenen werden

dramatisch in tiefen Räumen und idealen Landschaften mit lebhaften Gestalten und großer Gestik dargestellt: Kunst im Dienst der Machtentfaltung, sinnlich-schön, die sich von Caravaggio, über Rubens, bis Rembrandt mit berühmten Namen verbindet.

0010-10 *Astrid Dermutz*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Feb., 1x, € 9**

● **Klassizismus und Romantik**

Der Klassizismus des 18. Jahrhunderts war die bürgerliche Antwort auf überbordende Pracht und feudale Dekadenz. In ihr zeigte sich der Wunsch nach Natürlichkeit und Schlichtheit. Strenge und klare Linien korrespondieren mit der vernunftgerichteten Philosophie der Aufklärung. In der etwa zeitgleich entstehenden Romantik hingegen zeigt sich vor allem ein neues Lebensgefühl: Leidenschaft, Sehnsucht, Individualität, Mysterium und Geheimnis sind zentrale Themen. Eindrucksvoll z.B. in den Gemälden C. D. Friedrich in Szene gesetzt.

Astrid Dermutz
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Feb., 1x**

Musik

● **Barockmusik und die Entstehung der Oper**

Bach und Händel werden verschiedentlich als Vollender des Barocks bezeichnet, aber wie fing diese Epoche an? Wo heraus hat sie sich entwickelt? Die wesentliche Neuerung des Barocks ist die Oper. Sie ist untrennbar mit Claudio Monteverdi und Venedig verbunden. Aber auch das Concerto grosso, die Kantate, das Instrumentalkonzert und das Oratorium sind „Kinder" des Barocks. Neben den neuen Gattungen entwickelte sich auch eine musikalische Rhetorik, die besonders in den Vokalwerken ihre Anwendung gefunden hat. Untrennbar mit dieser Epoche ist zudem die Einrichtung der Stelle des Städtischen Musikdirektors in Frankfurt am Main verbunden. Außerdem befassen wir uns mit der Frage, warum das Zeitalter des Barocks bei den unmittelbaren Nachfolgern einen ausgesprochen schlechten Ruf hatte.

Dr. Britta Schulmeyer
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

● **Klassik – Mehr als Haydn, Mozart und Beethoven?**

Die Ära der Klassik gehört zu den bekanntesten musikalischen Epochen. Einerseits gehören ihr die einem sehr breiten Publikum geläufigen Komponisten an, andererseits ist die Klassik zu einem Oberbegriff für die sogenannte „Ernste Musik" geworden. Verschiedene Neuerungen kennzeichnen diese Epoche: Man trennt sich vom Schwulst des Barocks. Musikalische Formen, wie die Sinfonie oder das Streichquartett entstehen. Der „Empfindsame Stil" etabliert sich. Auch die Oper erfährt wesentliche Reformen. Die „Wiener Musikfreunde-Gesellschaft" wird ins Leben gerufen und die „Mannheimer Schule" als Begründerin der Konzert-Sinfonie ist wegweisend. Einige Gedanken über die Abgrenzung zur Romantik runden das Thema Klassik ab.

Dr. Britta Schulmeyer
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

Literatur

● **Blüte Deutscher Nationalliteratur**

Frei buchbar!

Lieben Sie Literatur und gehen gerne ins Theater? Ja? Sprechen Sie auch fließend Französisch? Nein? Dann haben Sie Glück, dass Sie nicht im 18. Jh. leben, denn da sprachen alle, die etwas auf sich hielten, Französisch. Das galt auch für die Figuren auf der Bühne, denn das Publikum war, wie sie, erlesen und blaublütig. Erfahren Sie, wie und warum Lessing das änderte. Durch ihn hielt die deutsche Hochsprache Einzug in Literatur und Theater. Das deutsche Bürgerliche Trauerspiel entstand dadurch, dass das Bürgertum tragödienfähig gemacht wurde. Dabei ging Lessing behutsam vor, suchte die Thematik zwischen den Ständen (Emilia Galotti), zwischen den Gattungen im Lustspiel (Minna von Barnhelm) oder zwischen den Religionen (Nathan der Weise). Wir lesen Textfragmente und theoretische Schriften, die im Kurs gestellt werden.

0010-18 *Freya Klein*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Apr., 1x, € 9**

● **Fortführung: Blüte Deutscher Nationalliteratur (1700 – 1850)**

Freya Klein
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Apr., 1x**

Gesellschaft und Politik

Rolle der EU in einer neuen globalen Ordnung

Das transatlantische Bündnis zwischen den USA und Europa war lange eine tragende Säule der globalen Ordnung. Die bisherige Weltordnung scheint nun in Frage zu stehen. Die oft beschworene Wertegemeinschaft scheint brüchig geworden. Selbst im Kreise der Bündnispartner wird sie offenbar nicht voll geteilt. Neue Akteure, wie China, schaffen neue Machtzentren und bringen eigene Interessen mehr als bislang zur Geltung. Die Welt wird komplexer und die gegenseitig ökonomische Abhängigkeit größer. Das macht die Kooperation zwischen den Machtblöcken notwendiger, aber auch schwieriger, denn die Konkurrenz nimmt zu. Welche Rolle könnte die EU in einer neuen globalen Ordnung einnehmen? Vor allem, weil die Zukunft der Union selbst ungewiss ist und Experten sogar vor einem Zerfall des Staatenbunds warnen.

Dr. Jürgen Behre
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Apr., 1x**

China: von der Halbkolonie zur Weltmacht

Chinas Entwicklung im 20. Jh. ist einzigartig: aus einer rückständigen und gedemütigten Bauernnation, von ausländischen Mächten und einheimischen Kriegsherren und Gangstern beherrscht und ausgebeutet, wird in historisch kurzer Zeit eine Industrienation, die Hunger und Armut weitgehend beseitigt hat und ihre nationale Souveränität zu verteidigen weiß. Ausgerechnet die kommunistische Volksrepublik nutzt die Dynamik des Kapitalismus, um ihrem Milliardenvolk einen bescheidenen Wohlstand zu garantieren und zu den westlichen Großmächten aufzuschließen. Wir zeigen Ursachen, Triebkräfte und Motive dieses Aufstieges zwischen 1900 und 1990 auf: Halbkolonie und nationaler Widerstand, Boxerkrieg, Bürgerkrieg und kommunistischer Sieg, maoistische Katastrophenpolitik, Kulturrevolution, kapitalistische Reformen, Deng Xiaoping.

Wulf-Diethard Kisling
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Apr., 1x**

Die Europäische Union zwischen Erosion und Neustart

Frei buchbar!

Nach dem Scheitern der Verfassung, der Euro-Krise, dem Versagen in der Flüchtlingskrise, dem Brexit und der Rebellion der Visegrad-Staaten war die euroskeptische Regierung in Italien der nächste Schlag gegen die Fundamente der EU. Konstruktionsmängel der EU sind deutlich geworden, die Zukunft der gemeinsamen Währung ohne eine zugehörige Sozial- und Fiskalunion scheint fraglich. Engstirniges Nationalstaats-Denken ist auf dem Vormarsch und in vielen europäischen Ländern agieren rechte Politiker sehr erfolgreich. Hat die Idee eines vereinten Europas ihre Zukunft schon hinter sich? Werden sich die Problemlagen weiter verschärfen, sodass sich mehr und mehr Menschen von Europa abwenden? Was müsste geschehen, um Europa sozialer und demokratischer zu gestalten?

0010-23 *Dr. Jürgen Behre*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Apr., 1x, € 9**

Von den Fahrenden lernen

Seit 1953 leben ambulante Gewerbetreibende in der Wohngemeinschaft Bonameser Straße: Zirkusangehörige, Schausteller, Altstoffsammler, Hausierer und Jenische. Ihre Geschichte lässt sich weit über

die Nachkriegszeit hinaus verfolgen. In der frühen Neuzeit setzte die Obrigkeit mit armenpflegerischen Maßnahmen das Prinzip von Zucht und Ordnung, Bescheidenheit, Fleiß und Gehorsam durch. In der Folge gerieten die „Fahrenden" ins gesellschaftliche Abseits. Wandernde Heilkundige, Leierkastenmänner, Scherenschleifer – wegen ihrer abweichenden Lebenskultur erlitten sie Diskriminierung und Verfolgung, deren Höhepunkt die völkischen Rassenideologie der Nazis darstellte. Mit der hohen Flexibilität der Fahrenden gehen Kompetenzen einher, die wegen der Bedeutungszunahme von Mobilitätskonzepten, auch für andere Gruppierungen interessant sein können. Interviews, persönliche Leihgaben, Dokumente und Fotos geben Einblick in ihre Lebenswelt.

Dr. Sonja Keil
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Mai, 1x**

Naturwissenschaften

Physik

● Physik im Alltag

„Man braucht nichts im Leben zu fürchten, man muss nur alles verstehen." (Marie Curie)
Der Alltag ist voller Phänomene und Technik, die wir beobachten oder selbst nutzen. Wir werden zu Forscherinnen und Forschern und schauen uns die Physik um uns herum genauer an. Wieso ist ein Regenbogen bunt, der Taghimmel blau und der Abendhimmel rot? Wieso stehen Sie fest auf dem Boden und fallen nicht bis zum Erdmittelpunkt? Wie funktioniert die Elektrik im Haus und wieso bekommen Sie mit dem Phasenprüfer keinen Schlag?

Kathrin Göbel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. März + 19. März, 2x**

● Wir sind alle Sternenstaub

Die Welt um uns herum und wir selbst bestehen aus einer Vielzahl von Elementen. Unser Körper enthält etwa 65% Wasser (also die Elemente Wasserstoff und Sauerstoff), Kohlenstoff in vielen Verbindungen, sowie zahlreiche Spurenelemente wie Eisen, Iod, Fluor und Zink. Auf unserem Planeten kommen Eisen und Sauerstoff sehr häufig vor. Der Blick auf unsere Sonne zeigt ein anderes Bild: Sie besteht zu 75% aus Wasserstoff und zu 23% aus Helium. Wo kommen all diese Elemente her? Die nukleare Astrophysik erforscht die Entstehung der Elemente und will ihre Häufigkeiten quantitativ erklären. Die größten Objekte und die gigantischsten Prozesse im Universum lassen sich mit kernphysikalischen Experimenten an Beschleunigeranlagen besser verstehen.

Kathrin Göbel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. März, 1x**

Mathematik

Frei buchbar!

Dem Zufall auf die Schliche gekommen

Ein Kennzeichen der abendländischen Mathematik des Barock ist die Vorstellung, dass es neben dem göttlichen Plan prinzipiell keine geheimnisvollen unberechenbaren Mächte gibt und sich demnach durch Berechnung alles Alltägliche beherrschen lässt. Dadurch wird das gottgegebene Leben für den Menschen vorhersehbar. Mathematiker wie Pascal, Fermat, Newton, Leibniz, Bernoulli, Huygens und de Witt entwickelten die Wahrscheinlichkeitsrechnung und machten sie für den Lebensalltag fruchtbar. Waren es anfänglich nur Fragen des Glücksspiels, erkannte man schnell die weitreichende Bedeutung der neuen Rechenweise. Das Finanzwesen wurde zunehmend von ihr bestimmt. Das Versicherungswesen mit Lebensversicherungen und Renten entstand.

0010-35 *Elisabeth H. Freund, M.A.*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. März, 1x, € 9**

Exkursionen

Außen zart, innen hart – Das Erfolgsgeheimnis der Wirbeltiere

Exkursion ins Senckenberg

Ob man etwas über Dinosaurier, erste Landwirbeltiere oder die menschliche Geschichte erfahren möchte – oft sind Knochen und Zähne die einzigen Hinweise, die zur Verfügung stehen. Unser Skelett hat viel über uns zu erzählen: Im Laufe von 500 Millionen Jahren entwickelte sich eine biomechanisch geniale Struktur. Ob nun Spatz oder Spinosaurus, für alle ist die Wirbelsäule das Rückgrat des Lebens. So überrascht es nicht, dass auch Architekten und Ingenieure sich das Wirbeltier-Skelett zum Vorbild nehmen. Wir befassen uns mit Bau und Leistung des Skeletts und seiner Konstruktion.

! Bitte fünf Minuten früher da sein, Sie kommen sonst nicht mehr hinein, da wir außerhalb der Öffnungszeiten im Hause sind!

0010-41 *Daniela Szymanski*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **21. März, 1x**
Treffpunkt: Senckenberg Museum; Entgeltfrei

Begehung der Friedberger Bastion

Eine Zeitreise in den Frankfurter Untergrund

Auf einem Grundstück der Waisenhaus Stiftung konnte das Denkmalamt 2009 einen Abschnitt der historischen Stadtbefestigung freilegen, die der Festungsbaumeister Johann Wilhelm Dillich ab 1628 errichten ließ. Dabei wurde auch eine unterirdische Galerie nachgewiesen, wie sie offenbar an keiner anderen Stelle der barocken Frankfurter Stadtmauer vorhanden ist. Mit einer begehbaren Länge von über 40 m und einer lichten Höhe von 4 m stellt diese Verteidigungsanlage ein imposantes und hochrangiges Kulturdenkmal dar.

! Der Zugang zu den Kasematten ist nicht barrierefrei; vor Ort existieren keine sanitären Anlagen!

N.N.
Sa, 16.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
Treffpunkt: vor der Hofzufahrt Bleichstraße 10

N.N.
Sa, 17.00 – 18.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
Treffpunkt: vor der Hofzufahrt Bleichstraße 10

Clara Schumann

Ausstellung zum 200. Geburtstag

Clara Schumann, die bedeutendste Pianistin ihrer Zeit, gehört zu den mutigsten und modernsten Frauengestalten des 19. Jahrhunderts. Nach dem frühen Tod ihres Mannes, Robert Schumann, sorgte sie durch höchst erfolgreiche Konzertreisen für den Unterhalt ihrer vielköpfigen Familie. Sie verdiente Spitzenhonorare und erwies sich als moderne Unternehmerin, die sich nach außen jedoch eher bescheiden gab. Persönliche Schicksalsschläge, wie den Tod mehrerer ihrer acht Kinder, meisterte sie beherzt im Zeichen der Kunst, die ihr Trost und Berufung war. Als Erste Klavierlehrerin von Dr. Hoch's Konservatorium prägte sie seit 1878 das Frankfurter Musikleben.

Dr. Ulrike Kienzle
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Mai, 1x**
Treffpunkt: Institut für Stadtgeschichte, Karmeliterkloster, Münzgasse 9

Das Universum im Labor

Besuch in der Beschleunigeranlage GSI/FAIR in Darmstadt

Am GSI Helmholtzzentrum für Schwerionenforschung arbeiten Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler seit über 40 Jahren an der Forschung mit Teilchenstrahlen. Ziel ist es, die Struktur und die Wechselwirkungen von Materie besser zu verstehen. Die Forschungsschwerpunkte reichen von Kern-, Atom- und Plasmaphysik über Materialforschung bis zu Biophysik. Die Erweiterung der Forschungsanlage – die Facility for Antiproton and Ion Research FAIR – ist zurzeit im Bau. FAIR wird es erlauben, ein breitgefächertes Forschungsprogramm mit selten und sehr exotischen Atomkernen durchzuführen. Wir besichtigen die Beschleunigeranlage und die Experimentieranlagen von GSI/FAIR, und erhalten einen Einblick in aktuelle Experimente.

Kathrin Göbel
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
Treffpunkt: Planckstraße 1, 64291 Darmstadt

Studium Generale: zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Zusteigen ist jederzeit möglich!

	1. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	2. Semester **12. Feb. – 18. Juni, 22x** Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	3. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	4. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Geschichte*	Mittelalter bis Reformation 700 – 1517	**Frühe Neuzeit bis Französische Revolution 1517 – 1789**	**Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg 1789 – 1945**	Gegenwartsgeschichte 1945 – heute
	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)
Kultur* – Kunst	Romanik bis Renaissance	**Barock bis Biedermeier**	**Symbolismus bis Abstrakte Malerei**	Surrealismus bis Pop Art
Kultur* – Literatur	Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger	**Aufklärung bis Vormärz**	**Bürgerlicher Realismus**	Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg
Kultur* – Musik	Mittelalter, Renaissance	**Barock, Klassik**	**Romantik bis Musikalische Moderne**	Neue Musik bis Zeitgenössische Musik
	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)
Gesellschaft	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen**	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen**	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen
	4 Termine	4 Termine	4 Termine	4 Termine
Naturwissenschaft	Geologie	**Physik**	**Biologie**	Chemie
	Mathematik	**Mathematik**	**Mathematik**	Mathematik
	4 Termine	4 Termine	4 Termine	4 Termine
	3 Exkursionen	**4 Exkursionen** (Bitte Termine beachten.)	**3 Exkursionen**	3 Exkursionen

*Die epochenbezogenen Themenblöcke Geschichte und Kultur sind jeweils aufgeteilt in einen Zyklus von vier Semestern. Die Kultur befasst sich inhaltlich mit Europäischer Kunst und Musik sowie Deutscher Literatur.

Multikulturelles Frankfurt

Das Programmangebot Multikulturelles Frankfurt soll zur Verbesserung im Zusammenleben der Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen beitragen.

Trialog der Religionen

Ziel dieser Angebote ist es, Menschen in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der drei großen abrahamischen Religionen einzuführen und den Austausch unter Christen, Juden und Muslimen zu fördern. Darüber hinaus sollen Einblicke in andere Religionen gefördert werden.

TRIALOG DER RELIGIONEN

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, der Jüdischen Volkshochschule und der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt.

Rundgang durch die Alte Nikolaikirche und den Dom

Thema ist die Spiegelung der theologischen Inhalte in der Architektur. Welche Funktionen haben die einzelnen Bauelemente für den Gottesdienst? Die Besichtigungen sind mit einer kurzen Einführung in die Geschichte des Bartholomäusdoms und der Alten Nikolaikirche verbunden.

In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde mit der Alten Nikolaikirche

0101-03
Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **13. Feb., 1x**
Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 6

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen. Männliche Teilnehmer bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0101-04 *Esther Ellrodt*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. März, 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 6

Zu Gast in Abrahams Zelt

NEU im Programm

Man nennt Judentum, Christentum und Islam die abrahamischen Religionen, weil sie ihrer Wurzeln in den Vätergeschichten der Nomaden Abraham und Sarah, Isaak, Ismael und Hagar haben. Wie lebten diese Menschen, die mit ihren Tieren von Ort zu Ort zogen, wie teilten sich Frauen und Männer ihren Alltag auf, wie begrüßten sie ihre Gäste und wie erzählten sie einander jene Geschichten, die Juden, Christen und Muslime bis heute miteinander teilen? Im Bibelhaus Erlebnismuseum steht ein Zelt, dort erhalten Besucher Gelegenheit, die Lebensweise der Nomaden von einst kennenzulernen. Erst vor kurzem wurde dieses Zelt renoviert. Als Gast im Zelt Abrahams können Besucher nun noch mehr über die gemeinsamen kulturellen und religiösen Wurzeln der abrahamischen Religionen erfahren.

Zusatzkosten: Museumseintritt

0101-05 *Susanna Faust-Kallenberg*
So, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. März, 1x**
Treffpunkt: Bibelhaus Erlebnis Museum, Eingang; € 3

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

Die Moschee ist nicht nur Gotteshaus und Gebetsraum, sondern als Komplex mit sozialen und kulturellen Einrichtungen auch Forum des Austausches der Gemeindemitglieder. Wie aber lässt sich diese Aufgabe in der Diaspora realisieren? Wie können religiöse und soziale Aufgaben wahrgenommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt?

Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0101-06 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. März, 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45-49; € 6

Interkulturelle Bildung

„ ... Von Gauklern, Händlern und Artisten"

- **Ausstellung: Die Wohngemeinschaft Bonameser Straße**

Eine Wohngemeinschaft der besonderen Art: Vom 07. bis 28. Februar wird im Foyer des VHS-Zentrums Nord eine Ausstellung über den Wohnwagenstandplatz Bonameser Straße und dessen Bewohner/-innen zu sehen sein. Der Stellplatz im Frankfurter Norden besteht seit 1953, die Wurzeln der dort ansässigen ambulanten Gewerbetreibenden, wie z.B. Schaustellern, lassen sich jedoch lange in der Geschichte und auch in Frankfurt am Main zurückverfolgen. Die Ausstellung erzählt und reflektiert deren Lebenswirklichkeit gestern und heute.

In Kooperation mit dem Diakonischen Werk für Frankfurt am Main des Evangelischen Regionalverbandes

- **Von historischen Hintergründen bis zur aktuellen Lage**

Zum Start der Ausstellung gibt die Kuratorin Sonja Keil einen Überblick über die Hintergründe und Entstehungsgeschichte. Im Gespräch mit Adi Fletterer, einem Bewohner, wird auch das lange Ringen um diese spezielle Wohn- und Lebensform und die aktuelle Situation vorgestellt.

0103-01 Nord *Dr. Sonja Keil; Adolf Fletterer*
Do, 19.00 – 21.30 Uhr, **07. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

- **Eine alternative Wohnwelt im Fokus**

Parallel zur Ausstellung im VHS-Zentrum Nord werden in der Sonnemannstraße ausgewählte Bilder präsentiert, die im Sinne der Sozialfotografie einen Einblick in eine ungewöhnliche Lebenswelt geben. Diese Bilder nehmen wir zum Anlass, mit der Kuratorin ins Gespräch zu kommen: wie verändert sich dieser Blick von außen auf diese Wohngemeinschaft durch Hintergrundinformationen.

0103-03 *Dr. Sonja Keil*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, Empfang; € 8

Alter und Tod – (k)ein Tabu?

NEU im Programm

Ein inspirierender Kulturvergleich

Botox und chirurgische Eingriffe sind die Mittel gegen Spuren des Alters. Forscher arbeiten bereits an der Konservierung ewigen Jungbleibens. Doch können und wollen wir dem biologischen Prozess entrinnen? Was macht das Alter zum scheinbaren Mangel und den Tod zum Tabu? Es gibt Kulturen, in denen die Alten geachtet, der Tod größtes Fest im Leben ist. Die Veranstaltung macht deutlich wie die Erzählungen darüber auf die eigene Wahrnehmung wirken. Ein gemeinsamer Rundgang am Samstag über den Hauptfriedhof führt ins Leben.

0103-05 *Astrid Dermutz*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **15. Feb., 22. Feb., 01. März,**
Sa, 14.30 – 16.30 Uhr, **09. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Die Stadt mit Deinen Augen

Diese Reihe besonderer Stadtführungen soll Ihnen Lust auf die Auseinandersetzung mit dem Eigenen und dem Fremden/Anderen machen. Hier werden unterschiedliche Facetten und Blickwinkel des Lebens und der Vielfalt in Frankfurt zum Thema. Wie nehmen etwa Neuzuwanderer diese Stadt war oder ergibt sich vielleicht auch ein ganz neuer und unbekannter Blick auf längst Vertrautes oder im Alltag Übersehenes? Menschen mit ihrem individuellen persönlichen, subjektiven Blick auf Frankfurt – mit und ohne Migrationshintergrund – zeigen Ihnen, was sie an ihrem Frankfurt bemerkenswert finden und zur Sprache bringen wollen.

Vielleicht haben auch Sie Lust Ihren Blick auf Frankfurt zu teilen? Dann schicken Sie Ihren Vorschlag an: susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

● „Mein grünes Preungesheim"

Der Bürger/-innentreff zeigt auf Insiderwegen das grüne Preungesheim. Die Quartiersmanagerin Angela Freiberg und Diana Fischer vom Nachbarschaftsverein Preungesheim e.V. gestalten mit den Bürger/-innen einen spannenden Rundgang durch ihren Stadtteil.

0104-01 Nord
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **13. Apr., 1x**
Treffpunkt: StadtRaum Preungesheim, Homburger Landstr. 148; € 5

● Griesheimer Lieblingsorte

Die Werkstatt Waldschulstraße ist eine nachbarschaftliche Initiative, die in Griesheim das Miteinander stärken, und das mit kreativen Ideen umsetzen möchte. Griesheimer/-innen laden Sie herzlich dazu ein, ihre ganz persönlichen Lieblingsorte kennenzulernen und den Stadtteil dadurch aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten.

0104-05 West
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **10. Aug., 1x**
Treffpunkt: vor dem Nachbarschaftsbüro, Waldschulstr. 17a; € 5

Frankfurt und Umgebung

Stadtentwicklung

Die Römerstadt unter Strom

Warmes Wasser aus dem Boiler, elektrisches Licht und ein Backofen mit Ober- und Unterhitze. All das sind Selbstverständlichkeiten, die aus unserem Alltag kaum mehr wegzudenken sind. Als Ernst May und sein Team 1925 nach Frankfurt kamen, waren diese Einrichtungen neueste elektrische Haushaltsgeräte. Doch waren die allermeisten Wohnungen noch nicht an das Stromnetz angeschlossen. In der Römerstadt, der ersten voll elektrifizierten Siedlung Deutschlands, konnten diese Geräte den Alltag erleichtern, denn die Architekten ergänzten ihre Planungen um spezifische Elektropläne. Im Ernst-May-Haus wurden die Elektropläne rekonstruiert und zahlreiche alte elektrische Geräte gesammelt. Reisen Sie mit uns zurück in die Zeit, als die Elektrizität Einzug in die Haushalte hielt.

Zusatzkosten: Eintritt € 4 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der ernst-may-gesellschaft e.v.

0206-01 Nord *Gilbert Töteberg*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. März, 1x**
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 8

Frankfurter Hinterhöfe

Hinter polierten Fassaden und renovierten Fronten liegen in Frankfurt manche Schätze verborgen. Die Hinterhöfe in der Innenstadt zwischen Römer und Zeil bergen nicht nur gotische Tore, barocke Treppenhäuser und Kriegsruinen, sondern verraten auch einiges über die unterschiedlichen städtebaulichen Konzepte in Frankfurt. Die Führung sucht bewusst Ecken und Höfe auf, die zwar direkt an Wegen liegen, aber trotzdem so abseitig sind, dass sie nicht gesehen werden. Wir wollen den unterschiedlichen Stadtideen von Frankfurt nahe kommen.

0206-04 *Pascal Heß*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **19. März, 1x**
Treffpunkt: Römerberg, am Gerechtigkeitsbrunnen; € 10

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

Besuchen Sie die Höchster Altstadt, die seit 1972 unter Denkmalschutz steht und Teil der hessischen Fachwerkstraße geworden ist. Bei dem Stadtrundgang begegnen Sie Alt und Neu auf engstem Raum. Lernen Sie auf dem abwechslungsreichen Spaziergang viel Wissenswertes über das Höchster Schloss, die Justinuskirche und den Bolongaropalast sowie die belebte Königsteiner Straße kennen.

0206-07 West *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 10

Bornheim – Immer noch das lustige Dorf?

Bornheim – wegen seiner vielen Gaststätten, Cafés und „anderer Etablissements und der losen Sitten" – wurde in der Vergangenheit „das lustige Dorf" genannt. Auf dem Rundgang erfahren Sie Informatives und Unterhaltsames zur Geschichte und Entwicklung des im Jahr 1877 eingemeindeten Stadtteils. Sie lernen den genauen Grenzverlauf des Stadtteils und den Unterschied zum „gefühlten Bornheim" kennen. Ebenso bekommen Sie die baulichen Veränderungen und Strukturwandlungen in Alt-Bornheim erklärt.

0206-09 *Bernhard Eddigehausen*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Bornheim Mitte, Ausgang Saalburgstraße, Aufzug; € 10

Die Neue Frankfurter Altstadt

Mit dem Abriss des Anfang der 1970er errichteten Technischen Rathauses im Jahr 2004 wurde der Grundstein für das Dom-Römer-Projekt gelegt, mit dem die Rekonstruktion der Ende des Zweiten Weltkrieges zerstörten Frankfurter Altstadt realisiert wurde. Die Führung wirft einen Blick auf die rekonstruierten Gebäude im Gesamtensemble von Römer, dem neuen Historischen Museum sowie der geplanten Nutzung des neuen Altstadtkerns.

0206-11 *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 8

Green City Tour – Das Ostend im Wandel

Vom Industriestandort zum lebendigen Stadtquartier – Tour Osthafen

Der 1912 eröffnete Osthafen ist einer der wichtigsten Häfen im Rhein-Main-Gebiet. Im Zweiten Weltkrieg wurde er aufgrund seiner Bedeutung häufig bombardiert und fast vollständig zerstört. Der Osthafen dient nicht nur als Umschlagplatz für Massengüter und Container, sondern ist auch ein Ort mit spannender Architektur und besonderer Atmosphäre. Zwischen Künstlerbunker und Schwedler See, zwischen Hafenkränen und Urban-Gardening-Projekten sieht man ein für viele Bewohner unbekanntes Stück Frankfurt – ein starker Kontrast zu den Hochhäusern der Skyline. Unser zweistündiger Spaziergang spürt den stadträumlichen Veränderungsprozessen rund um die gläsernen Türme der EZB und den neu entstandenen Hafenpark nach. Nirgendwo anders lässt sich Frankfurts Wandel so unmittelbar erleben wie hier!

0206-13 *Susanne Petry*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
Treffpunkt: Ostbahnhof, Richtung Danziger Platz; € 10

Was können Stadtplaner heute von Ernst May lernen

NEU im Programm

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

Zusatzkosten: für eventuell Besuch Ernst May Haus, ca. € 4 (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die folgenden Führungen wird am ersten Termin angegeben.

0206-17 Nord *Alexandra Flieth*
Mi – Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **03. Juli – 05. Juli, 3x**
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 24

Frankfurts verschwundene Altstadt

NEU im Programm

Steine erzählen Geschichten

Die Steinskulpturen an der Fassade des Historischen Museums und die verbauten Spolien in der Neuen Altstadt. An der Nord- und Südseite des Historischen Museums werden zahlreiche Steinskulpturen der Öffentlichkeit präsentiert. Auch in der Neuen Altstadt wurden alte Bauteile (sogenannte Spolien) an den Hausfassaden angebracht. Bei dem Rundgang hören Sie spannende Geschichten zu den ursprünglichen Gebäuden und seinen Bewohnern. So erfahren Sie, wo sich das ehemalige Tollhaus – später Kastenspital – befand, wo der Frankfurter Stadtadler angebracht war und was bei dem Kindsmord in der Seehofquelle geschah, um nur einige Beispiele zu nennen.

0206-19 *Bernhard Eddigehausen*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **07. Juli, 1x**
Treffpunkt: Platz vor dem Historischen Museum Frankfurt; € 10

Ein Kleingarten zur Selbstversorgung

Nach den schlimmen Erfahrungen der Not zu Beginn der 1920er Jahre suchte man nach neuen Möglichkeiten, die Lebensmittelversorgung der Bevölkerung sicherzustellen. Die Selbstversorgung mit Obst und Gemüse war eine der Lösungen. Da Boden teuer war, entwickelte der Frankfurter Gartenbaudirektor Max Bromme Gartenpläne inklusive genauer Pflanzangaben, mit deren Erträgen auf kleinster Fläche eine Familie zu versorgen war. Einen solchen Plan hat die ernst-may-gesellschaft e.v. für die Bewirtschaftung des rekonstruierten Kleingartens am Rand der Siedlung Römerstadt zum Vorbild. Den Garten, den Pflanzplan und die dort erhaltene originale Gartenlaube, welche Margarete Schütte-Lihotzky, die Architektin der Frankfurter Küche, entwarf, stellen wir Ihnen in dieser Führung vor.

Zusatzkosten: Eintritt € 4 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der ernst-may-gesellschaft e.v.

0206-20 Nord *Katharina Rohloff; Jens Reuver*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **20. Juli, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Römerstadt, Ausgang Hadrianstraße; € 8

Rundgang durch Fechenheim

Fischerdorf – Industrieort – Klassikstadt

Die Entwicklung des Dorfes Fechenheim zu einem bedeutenden Industriestandort begann 1870 mit der Niederlassung der Frankfurter Anilinfarbenfabrik von Gans & Co, später Casella. Weitere Industriebetriebe siedelten sich an der Bahnlinie nach Hanau an. Hier zeigte sich der Wandel Deutschlands vom Agrar- zum Industriestaat. Die Industrie brachte Reichtum, wogegen Betriebsschließungen und der Abbau von Arbeitsplätzen seit den 1980er Jahren zu Krisenerscheinungen führten. Der Rundgang führt vom alten Ortskern über die Nachfolgefirma der Cassella zum Industriegebiet nördlich der Hanauer Landstraße. Dabei werden eindrucksvolle Beispiele der Bau- und Industriegeschichte passiert. Den Abschluss bildet die Fabrikanlage von Mayfarth, in der eine Sammlung von Oldtimern besichtigt werden kann: „Klassikstadt".

0206-22 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug., 1x**
Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinie 11 Schießhüttenstraße; € 10

Stadtgeschichte und Geschichten

Die Frankfurter Wallanlagen

Betrachtet man den Stadtplan der Frankfurter Innenstadt, so fällt der grüne Ring auf, in den sie eingebettet ist – der Anlagenring. Er lässt einen erahnen, wie die Stadt Frankfurt im Mittelalter bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts befestigt war. Aber nicht nur die Anlagen selbst stehen auf dem Grund und Boden dieser Befestigungsanlage, auch am Main entlang erhoben sich damals die Stadtmauern. Überall finden wir dort Spuren der Befestigungen, und es ist spannend, was sich im Verlauf der Jahrhunderte dort alles zugetragen hat und wie sich das Stadtbild mit dem Wegfall der Befestigungen verändert hat.

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

● **Die Wallanlagen Teil 1**

0207-01 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **22. Mai, 1x**
Treffpunkt: Römerberg, am Gerechtigkeitsbrunnen; € 10

● **Die Wallanlagen Teil 2**

0207-03 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **29. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Eschenheimer Tor, Aufgang Bockenheimer Anlage; € 10

Auf einen Tee mit Margarete Schütte-Lihotzky

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

Zusatzkosten: Eintritt € 4 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der ernst-may-gesellschaft e.v.

0208-01 Nord *Christina Treutlein*
So, 13.30 – 15.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 8

Zum Weltfrauentag – eine Überraschung

Am 8. März ist Weltfrauentag – wahrlich ein Grund zum Feiern und ein Grund sich zu erinnern. Wer waren die Frauen, die sich in Frankfurt schon im 19. Jh. für Frauenemanzipation, Gleichberechtigung und gesellschaftlicher und politischer Partizipation eingesetzt haben? Lassen Sie sich überraschen, wem wir auf einem Spaziergang begegnen werden.

0208-03 *Calogera von Auw*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **08. März, 1x**
Treffpunkt: Paulsplatz; Eingang Paulskirche; € 8

Ziel: Frankfurt

Frankfurt und die niederländischen Glaubensflüchtlinge

Menschen, die in ihrer Heimat verfolgt und bedroht werden, haben schon oft in der Geschichte in Frankfurt ein neues Zuhause gesucht und gefunden. So auch die protestantischen Glaubensflüchtlinge aus den Spanischen Niederlanden, die Mitte des 16. Jahrhunderts unter dem Habsburger Regime nur die Wahl zwischen dem Wechsel zum Katholizismus und der Flucht in die Fremde hatten. Einige der Spuren, die von den Exulanten hinterlassen wurden, sind noch heute im Stadtbild zu finden. Was hat die Frankfurter Börse mit den Glaubensflüchtlingen zu tun? Wer war der erste Frankfurter Millionär? Wo wurden früher Gottesdienste in niederländischer Sprache gehalten? Und was hat eine „Bloody Mary" mit alldem zu tun? All diese Fragen werden im Laufe der Führung, die auch Parallelen zu aktuellen Geschehnissen erkennen lässt, beantwortet.

0208-06 *Michael Luh*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **16. Apr., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 10

Unbekanntes Frankfurt

NEU im Programm

Sie waren schon oft in der Frankfurter Innenstadt unterwegs? Orte wie die Zeil und die Hauptwache kennen Sie schon? Den Römerberg und den Kaiserdom kennen Sie auch schon? Dann haben Sie den Neuling-Level bereits hinter sich und dürfen sich als Fortgeschrittene bezeichnen. Auf einer ganz besonderen Tour werden Sie Frankfurt von einer völlig neuen Seite kennenlernen. Auf unserer Route durch die Gassen, abseits der Hauptstraßen, lernen Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-08 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 10

Cornelia Goethe – Mehr als nur eine Schwester!

Cornelia Goethe teilt das Schicksal der meisten Frauen in der Geschichte. Über sie wird als „die Schwester von" berichtet. Dabei gibt es genug Gründe sich besonders an ihrem Todestag ihrem kurzen, aber bedeutenden Leben zu widmen: Wer war Cornelia? Was wissen wir über sie? Goethe nannte die jüngere Schwester „einen Magneten, der von jeher stark auf mich wirkte". Nach ihr ist zwischenzeitlich das Centrum für Frauenstudien der Hochschule Frankfurt benannt. Also höchste Zeit sie zu würdigen und aus der Vergessenheit herauszuholen. Es lohnt sich sehr diese Frankfurterin kennenzulernen.

Zusatzkosten: Eintritt Goethehaus, ca. € 7

0208-12 *Calogera von Auw*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **08. Juni, 1x**
Treffpunkt: vor dem Goethehaus; € 8

Das Frankfurt der Familie Frank – Eine Spurensuche

NEU im Programm

Vielleicht wissen Sie, dass Annelies Marie „Anne" Frank, berühmt geworden durch ihr Tagebuch, am 12. Juni 1929 in Frankfurt am Main das Licht der Welt erblickte. Aber wissen Sie auch, dass die Familie Frank früher hier eine Privatbank führte und sich ihre Wurzeln bis in die Frankfurter Judengasse zurückverfolgen lassen? An ihrem 90. Geburtstag begeben wir uns auf eine Spurensuche nach den Wurzeln von Anne und ihrer Familie. So einiges ist auch heute noch in Frankfurt zu finden.

Zusatzkosten: evtl. RMV-Ticket

0208-15 *Michael Luh*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 10

Brunnengeschichten

NEU im Programm

Sachsenhausen, insbesondere der alte Ortskern, sind bekannt für seine zahlreichen Brunnen, die heute ganz beiläufig Teil des Stadtbildes sind, aber eine lange

Wenn zum **Reisespaß** noch der **Reisepass** fehlt:

115

Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange Wartezeit **wochentags von 8 bis 18 Uhr**. Aus dem Festnetz und den meisten Mobilfunknetzen können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen. Weitere Infos erhalten Sie unter **www.115.de**.

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Tradition haben. So war die Reinigung der Brunnen eine Aufgabe, die über Jahrhunderte hinweg von Sachsenhäuser Bürgern übernommen wurde. Diese Funktion begründete einst auch das traditionsreiche Sachsenhäuser Brunnenfest. Die Führung lädt ein zu einer Entdeckung der Sachsenhäuser Brunnen und damit verknüpft auch zur Erkundung der Geschichte des alten Ortskerns im Stadtteil.

0208-17 *Alexandra Flieth*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Griesheim – Wilder Westen oder Geheimtipp?

NEU im Programm

Insiderführung mit Blick hinter verschlossene Türen

Einer der Frankfurter Stadtteile mit dem höchsten Überraschungspotential ist Griesheim im Westen der Kernstadt. Die schockierenden Schlagzeilen, die Griesheim in den 1990er-Jahren schrieb, prägen bis heute seinen Ruf. Doch haben sie mit dem jetzigen Leben in diesem historisch wertvollen Stadtteil nichts mehr zu tun. Während unserer Stadtführung erleben Sie anhand von unterhaltsamen Anekdoten eine Zeitreise durch die Highlights aus 1.200 Jahre Griesheim. Die Tour führt durch ruhige Wohnstraßen aus der Gründerzeit, an der Mainuferpromenade entlang und öffnet die Augen für erstaunliche Details.

0208-18 West *Sascha Mahl*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **13. Juli, 1x**
Treffpunkt: Südseite des Bahnhofs Griesheim, vor Autogenstraße 7; € 10

siehe auch: Altstadtführungen im Programm „Aktiv im Alter", 7104-10 bis -30

Einblicke

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten

aus Kultur, Wirtschaft und Politik

... den Akteur/-innen Frankfurts mal in die Karten schauen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu. Zehn Persönlichkeiten, die Frankfurt zu dem machen, was es ist, stehen Ihnen in lockerer Gesprächsrunde ganz persönlich Rede und Antwort. Was sind ihre Motivationen, was ihre Ziele? Sicher werden Sie Frankfurt danach mit etwas anderen Augen sehen.

0210-03 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 29. Mai, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

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 geben Sie bei der Anmeldung Ihr Geburtsdatum an und bringen Sie Ihren Personalausweis/ Reisepass zur Führung mit.

0210-05 Süd *Axel Raab*
Do, 17.45 – 21.00 Uhr, **14. März, 1x**
Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung, Empfangspavillon, Langen; € 14

0210-10 Süd *Axel Raab*
Do, 17.45 – 21.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung, Empfangspavillon, Langen; € 14

Die Städtischen Bühnen

Wie funktioniert ein Theater? Was bewegt die Bühne, wer baut sie auf? Wo üben die Sänger/-innen und Schauspieler/-innen, wie werden sie geschminkt? Wer macht die Kostüme, wo werden sie gelagert? Was findet tagsüber im Theater statt? Mit dieser Führung durch den Spielort, über die Bühne, zu den Werkstätten, Schaltzentralen und Proberäumen bekommen Sie ein neues Bild vom Theater, ein Wissen über das, was hinter den Kulissen geschieht, bevor der Vorhang sich öffnet, die Scheinwerfer aufleuchten und das Spiel beginnt.

In Kooperation mit den Städtischen Bühnen Frankfurt

0210-14
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **04. März, 1x**
Treffpunkt: Opernpforte, Untermainanlage 11 ; € 8

Die Kelterei Possmann

1881 begann die Unternehmensgeschichte der Kelterei Possmann in Rödelheim, die sich zur führenden Apfelweinkelterei Frankfurts entwickelt hat und inzwischen in der fünften Generation immer noch als Familienunternehmen geführt wird. Erleben Sie im Rahmen einer Keltereiführung hautnah, wie aus frischen Äpfeln erstklassiger Apfelwein und gesunde Säfte entstehen. Dabei erhalten Sie Einblicke in alle Produktionsstufen von der Anlieferung über die Presse, die großen Keller bis hin zur Abfüllung. Ein besonderes Highlight sind natürlich die riesigen Tanks. Am Ende der Führung sind Sie von der Kelterei Possmann noch zu einer Verkostung einer großen Auswahl der Produkte eingeladen.

0210-20 Nord *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **28. März, 1x**
Treffpunkt: Kelterei Possmann, Eschborner Landstraße 156 – 162; € 10

Exkursionen in die Region

Samstag-Nachmittag-Wanderungen auf der Regionalpark Rundroute

Die Regionalpark Rundroute ist das Kernstück des Routennetzes im zentralen Ballungsraum Rhein-Main. Sie ist die zentrale Route, startend im Mainvorland durch die Landschaften des Vordertaunus über die Wetterau und die großen Wälder bis ins Hessische Ried am Rhein. Die Rundroute verbindet auf insgesamt 193 km Streuobstwiesen und Feuchtbiotope, Kunstwerke und historische Zeugnisse, aber auch Aussichtspunkte und Spielangebote eröffnen immer wieder neue Perspektiven auf die umgebende Kulturlandschaft. Vor die Haustüre treten, direkt ins Grüne kommen und auf der Route vielfältige Freizeitangebote in der abwechslungsreichen Rhein-Main-Landschaft finden – das ist das Motto.

Wanderstrecke ca. 9 – 13 km, Abschluss in einem netten Ausflugslokal
Zusatzkosten: RMV-Gruppenfahrkarte
Rückkehr gegen 20.00 Uhr

In Kooperation mit der VHS Offenbach

- **13. Etappe: Mainz-Gustavsburg – Bauschheim**

Von Gustavsburg durch die Ginsheimer Rheinauen mit Blick auf die Rheinhessischen Weinberge nach Bauschheim. Strecke ca. 9 km.

0212-01 *Theda Bunje*
Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

- **14. Etappe: Bauschheim – Nauheim**

Von Bauschheim durch ein Vogelschutzgehölz und ein Naturschutzgebiet nach Nauheim bei Groß-Gerau. Strecke ca. 9 km

0212-03 *Theda Bunje*
Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **09. März, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

● **15. Etappe: Nauheim – Mönchbruch**

Von Nauheim durch den Teichwald und Treburer Unterwald zum Jagdschloss Mönchbruch.
Strecke ca. 10 km

0212-05 *Theda Bunje*
Sa, 13.40 – 20.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

● **16. Etappe: Mönchbruch – Walldorf**

Vom Jagdschloss Mönchbruch durch das gleichnamige Naturschutzgebiet nach Walldorf.
Strecke ca. 9 km

0212-07 *Theda Bunje*
Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

● **17. Etappe: Walldorf – Egelsbach**

Von Walldorf vorbei am Oberwaldsee und durch den Landschaftspark Bruchsee nach Egelsbach.
Strecke ca. 13 km

0212-09 *Theda Bunje*
Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **22. Juni, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

● **18. Etappe: Egelsbach – Dreieich-Götzenhain**

Von Egelsbach durch Felder, am Waldrand und am Ortsrand von Langen entlang, nach Götzenhain.
Strecke ca. 13 km

0212-11 *Theda Bunje*
Sa, 14.10 – 20.00 Uhr, **06. Juli, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

● **19. Etappe: Dreieich-Götzenhain – Dietzenbach**

Von Götzenhain durch den Dietzenbacher Wald vorbei an Keltengrabhügeln und einer Keltenprozessions-Skulpturengruppe nach Dietzenbach.
Strecke ca. 13 km

0212-13 *Theda Bunje*
Sa, 13.40 – 20.00 Uhr, **03. Aug., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 10

Mit dem Drachenboot

die Wasserwelt der letzten Rheininseln hautnah erleben

Nach einer kurzen Einführung paddeln Sie bootssicher auf unseren lagestabilen Drachenbooten durch faszinierende Rhein-Abschnitte. Sie überqueren bei Eltville den Rhein, erleben seine beeindruckende Strömung und genießen das Panorama der Hügel des Rheingaus. Dann umrunden Sie mit einem lizensierten Flussranger als Steuermann und Landschaftsvermittler die Mariannenaue, die größte Rheininsel und das Herzstück des Rheingaus. Direkt vom Boot können Sie Einblicke in die wilden Auen der letzten von einstmals über 2.300 Rheininseln genießen, gleiten still durch das größte Graugänse-Revier am Oberrhein. Das Paddeln im Team, das gemeinsame Erleben im Boot und ein abschließendes Picknick im Wein-und Biergarten runden den Tag ab.

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

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

0214-01 ⓘ *Rolf Strojec*
So, 11.00 – 14.30 Uhr, **18. Aug., 1x**
Treffpunkt: Wein- und Biergarten Heidenfahrt am Rhein, Mainz; € 25

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

Odenwaldwanderung zum Chicorée-Bauern am Otzberg

Vom Bahnhof Otzberg-Lengfeld wandern wir durch Wiesen und Wälder hinein in den Odenwald. Höhepunkt dieser Rundwanderung ist der Otzberg, der als nördlicher Odenwaldausläufer mit seinen 367 m ü. NN eine weithin sichtbare Landmarke darstellt. Von der Veste Otzberg mit ihrem Bergfried, im Volksmund auch „weiße Rübe" genannt, kann man bei klaren Tagen seinen Blick bis nach Frankfurt und in den Taunus schweifen lassen. Anschließend besichtigen wir am Fuße des Otzberges einen Bauernhof mit Chicorée-Produktion und als Krönung haben wir dann Gelegenheit diese Spezialität in der hauseigenen Gaststätte als 5-Gänge-Menü zu probieren.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Führung und Menü ca. € 15 + Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-01 *Theda Bunje*
Sa, 09.15 – 18.35 Uhr, **16. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Zwischen Reben und Felsen

NEU im Programm

Von der Bergstraße über den Landschaftspark Fürstenlager zum Felsenmeer im Odenwald

Wir beginnen unsere Tour in der schön an der Bergstraße gelegenen Stadt Bensheim. Durch Weinberge und kleine Wäldchen erreichen wir den Landschaftspark Fürstenlager, der mit exotischen Bäumen und romantischen kleinen Bauten einen ersten Akzent setzt. Danach bringt uns ein abwechslungsreicher Höhenweg durch Wälder und Wiesen zum Höhepunkt unserer Wanderung, dem Felsenmeer im Odenwald, wo nicht nur zahllose Felsen im Wald, sondern auch Reste eines Steinbruches aus der Römerzeit beeindrucken. Nach einer Rast gehen wir mit Blick auf das Auerbacher Schloß zurück zur Bergstraße, diesmal in das malerische an der Bergstraße gelegene Zwingenberg, von wo uns der Zug zurück nach Frankfurt bringt.

Wanderstrecke: ca. 18 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 550 m bergauf).
Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe sowie Verpflegung/Wasser für unterwegs. Eine gewisse Kondition ist für diese Wanderung hilfreich.
Zusatzkosten für die Bahnfahrt sowie ggf. einen Mittagsimbiss im Kiosk am Felsenmeer und evtl. – bei genügend Zeit – für eine kurze abschließende Einkehr in Zwingenberg.

0216-02 *Stefan Schaab*
So, 10.15 – 19.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Osterwanderung nach Osterspai am Rhein

Diese Osterwanderung führt uns auf dem beliebten Premiumweg-Fernwanderweg „Rheinsteig" im romantischen Mittelrheintal nach Osterspai. Hier hat der Rhein eine Doppelschleife gebildet. Von Kamp-Bornhofen geht es vorbei an der der Klosterkirche Bornhofen, einer bedeutenden Wallfahrtsstätte, steil hinauf zu den feindlichen Brüdern. Die Burgen Sterrenberg und Liebenstein liegen malerisch auf einer Klippe oberhalb des Rheins.

Hinab ins Bornhofener Bachtal und auf der anderen Seite wieder hinauf folgen ein paar Kehren durch den Wald. Der nun kommende Pfad entlang der Hangkante des Kamperhauser Feldes zählt zu den schönsten Abschnitten des Rheinsteigs mit traumhaften Blicken auf den Rhein und Boppard. Am Ort Filsen vorbei, durch Obstwiesen und Wald, erreichen wir schließlich unser Oster-Wanderziel: den Ort Osterspai mit vielen Fachwerkhäusern aus dem 17. und 18. Jahrhundert.

Bitte mitbringen: ein wenig Verpflegung für unterwegs
Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen, z.T. kräftigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-03 *Theda Bunje*
Sa, 08.35 – 19.05 Uhr, **20. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Rheinsteig „Königsetappe" von St. Goarshausen nach Kaub

Wer wunderschöne, vielfältige Landschaftseindrücke mag und sich Alpen ähnliche Höhenmeter zutraut, ist herzlich willkommen auf dieser ambitionierten Frühlingstour am Mittelrhein. Wir steigen auf von St. Goarshausen, vorbei an der Burg Katz hoch zur berühmten Loreley. Über Wiesen geht's über den Bornicher Weinlehrpfad, vorbei an spektakulären Felskanzeln, in steile, tiefe Täler und wieder aufwärts. Auf einem waldreichen Hochplateau mit Blick auf den Rhein bietet sich ein gemeinsames Picknick an. Weiter geht es bergan den Rosensteinfelsen hinauf, über die Dorscheider Heide. Wir wandern die Weinberge mit Blick auf die berühmte Zollburg Pfalzgrafenstein entlang. Am Ende steigen wir in Serpentinen hinab auf dem Panoramaweg nach Kaub.

Strecke: 22 km, Dauer: 7 Std., Aufstieg 781 m, Abstieg 801 m
Einkehrmöglichkeit: erst in Kaub möglich, dann Rückkehr um 20 Uhr
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: ca. € 15 p.P. (Gruppenkarte, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt) Bitte bei Anmeldung unbedingt angeben.

0216-06 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Wiesbaden – Die Stadt der heißen Quellen

Es waren die Römer vor rund 2.000 Jahren, die die heißen Quellen entdeckt und genutzt haben. In den Thermen von Aquae Mattiacorum erholten sich vor allem römische Soldaten. Zur Weltkurhauptstadt wurde Wiesbaden dann Mitte des 19. Jahrhunderts. Viele prominente Kurgäste kamen, um das aus 2.000 m Tiefe kommende, bis 67°C heiße und mineralstoffreiche Heilwasser zu trinken, zu inhalieren oder darin zu baden. Mit seinen 27 Quellen verfügt Wiesbaden über die meisten heißen Quellen in Hessen. Rund um das Kuren entstanden das Kurhaus, das Theater, das Kaiser-Friedrich-Bad und zahlreiche prächtige Hotels im Stil des Historismus. Bringen Sie einen Becher mit, um einen Schluck von der „uralten Heilkraft für ewige Jugend" kosten zu können.

0216-07 West *Monika Öchsner*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Schlossplatz, Marktbrunnen; € 10

Vogelsberger StauseeTour zur Schokokussfabrik

Eine Fülle von Landschaftseindrücken auf kleinstem Raum bietet diese Erlebnis-Wandertour: Sattgrüne Laubwälder und bunte Wiesen, riesige Mammutbäume und weitläufige Pferdeweiden sowie abwechselnd schöne Aussichten über die kleinräumige Vogelsberglandschaft und Fernblicke bis zum Taunus. Zu den Highlights der Tour gehören der Alteburgkopf, ein rauer Basaltschlot mit jungsteinzeitlicher Ringwallanlage, riesige Mammutbäume und ein schimmernder Badesee; und natürlich der Besuch der Schokokussfabrik in Schotten-Wingershausen. Schokoküsse aller Variationen werden hier auf kleinem Raum hergestellt. Bei einer Führung erfahren wir, welche Geschmacksrichtungen es bei den Schokoküssen gibt und sehen den Konditoren über die Schulter. Alle Schokoküsse werden in reiner Handarbeit verziert. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, sich einen Karton mit Schokoküssen nach eigener Wahl mitzunehmen.

Wanderstrecke: ca. 16 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Besichtigung (inkl. 15er Karton Schokoküsse) ca. € 10 + Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-09 *Theda Bunje*
Sa, 09.15 – 20.10 Uhr, **25. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Dort wo die Visionen blühen

NEU im Programm

Ein inspirierender Rundgang durch Darmstadt

Landgraf Ernst Ludwig gründete einst eine Künstlerkolonie in Darmstadt. Heute realisieren unterschiedliche Gruppen in der Stadt ihre Visionen. Ein Rundgang zeigt innovative Projekte, die die Kursleiterin für eine Fernsehdokumentation drehte. Er zeigt im Prinz-Regenten Garten ein Beispiel der Gruppe „essbares Darmstadt". Auf der Mathildenhöhe stehen die gebauten Visionen des Jugendstils. Besucht wird dort auch ein ganz besonderer Garten. Durch den Rosengarten geht es dann zum letzten Bauernhof in der Stadt. Eine Bürgerinitiative hat Hofgut Oberfeld gerettet. Heute ein Demeter Betrieb. Am Ende wird in eine verborgene grüne Oase am Bahnhof eingetaucht.

Zusatzkosten: Bahnticket

0216-11 *Astrid Dermutz*
Sa, 11.40 – 19.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Auf den Spuren der Kronberger Malerkolonie

Mitte des 19. Jahrhunderts flüchteten immer mehr Maler aus der wachsenden Industriestadt Frankfurt und siedelten sich in Kronberg an. Sie bildeten dort eine der frühesten deutschen Malerkolonien. In dem kleinen Taunusort fanden die jungen Städelschüler ursprüngliches Landleben und unberührte Natur vor. Das noch heute malerische Kronberg bot den Künstlern eine Fülle von Motiven. Aber auch der nahe Kastanienhain, blühende Obstbäume, Wiesen und Bäche wurden unter freiem Himmel mit Pinsel und Palette auf die Leinwand gebannt. Es werden beliebte Winkel und Motive sowie ehemalige Domizile und Treffpunkte der Künstler vorgestellt.

0216-13 West *Monika Öchsner*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, **28. Juni, 1x**
Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 14

Wo der Teufel zu Hause ist

NEU im Programm

Wanderung von Schlüchtern durch den Bergwinkel zur Teufelshöhle und nach Steinau

Der Bergwinkel bei Schlüchtern ist eine Region, in der Spessart, Rhön und Vogelsberg zusammenkommen. Vom Schlüchterner Bahnhof gehen wir durch Wälder und Wiesen etwas bergauf. Wir überqueren den Steinbach und gelangen nach einer kleinen Gegensteigung durch Wälder zur geheimnisumwitterten Teufelshöhle, eine von nur zwei Tropfsteinhöhlen

in Hessen. Diese besichtigen wir gemeinsam in einer geführten Tour von ca. 30 min Dauer und gehen nachher gemeinsam ins nahe Gasthaus zu einer Einkehr. Eine kurze, aber sehr abwechslungsreiche Strecke über Wiesen, Wälder und das Natuschutzgebiet „Weinberg" führt zurück ins Kinzigtal, von wo uns die Bahn wieder nach Frankfurt bringt.

Wanderstrecke: ca. 12 km mit etwas Steigung, leicht (insgesamt ca. 250 m bergauf)
Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe sowie Wasser für unterwegs.
Wichtiger Hinweis: für die Besichtigung der Teufelshöhle bitte wärmere Sachen mitnehmen, dort herrscht auch im Hochsommer nur eine Temperatur von ca. +8 Grad!
Zusatzkosten: für die Bahnfahrt, die Besichtigung der Teufelshöhle (ca. € 3,50 p.P.) sowie die Einkehr bei der Höhle.

0216-16 *Stefan Schaab*
So, 09.15 – 18.30 Uhr, **14. Juli, 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof, vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 20

Wettertal- und Rosenwanderweg bei Bad Nauheim

Am Rande der Bad Nauheimer Ortsteile schlängelt sich das Flüsschen Wetter durch weitläufige Wiesen und Gärten. Eine vielfältige Naturlandschaft mit großartigen Panoramen, sanften Hügellandschaften sowie dem Naturschutzgebiet der Wisselsheimer Salzwiesen laden auf dem Rundweg zum Entdecken ein. Und auf dem Rosenwanderweg erleben wir die bunte Welt der Königin der Blumen. Alles steht hierbei im Zeichen der Rose. Die Pflanze der Liebe und ewigen Jugend lässt sich in den Schaugärten der Rosenbetriebe und am Wegesrand bewundern.

Wanderstrecke: ca. 18 km mit einigen Steigungen
Bitte mitbringen: ein wenig Verpflegung für unterwegs
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-18 *Theda Bunje*
So, 09.10 – 18.15 Uhr, **21. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Von Räubern, Komponisten und Geologen

NEU im Programm

Spaziergang durch das Naturschutzgebiet Rabengrund bei Wiesbaden

Von der Nerobergbahn führt der Weg entlang des Schwarzbaches, am Denkmal des Landesgeologen Carl Koch vorbei. Georg von Opel stiftete in den 1930er Jahren die Tennisplätze. Auf diesem Gelände befanden sich im 19. Jh. Eisweiher. Die Felsengruppe am ehemaligen Steinbruch bildete in früheren Zeiten eine beliebte Naturbühne. Ein Bergfilm mit Luis Trenker wurde hier gedreht. In der Leichtweißhöhle fand ein Räuber und Wilderer Unterschlupf. Nach dem Fischweiher weitet sich das schmale Nerotal zu große, vom Wald eingerahmte, Wiesenflächen. Seltene Pflanzen sind zu entdecken. Die malerische Landschaft inspirierte den Komponisten Johannes Brahms zu seiner sogenannten „Wiesbadener Symphonie".

Der Weg führt mit leichten Steigungen über ausgebaute Waldwege und kleine Trampelpfade.

0216-20 West *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli, 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Nerotal, Buslinie 1, Parkplatz unter dem Viadukt der Nerobergbahn; € 14

Morgenbachtal und Mittelrhein

Per Bahn erreichen wir unseren Wanderstartpunkt Trechtingshausen am Mittelrhein. Vorbei an Burg Reichenstein durchwandern wir das romantische Morgenbachtal. In einem Seitental des Morgenbachs, der „Steckeschlääferklamm" – nach einer Wandergruppe aus Weiler, den Steckeschlääfern oder Stockschleifern, benannt – werden wir zahlreichen wunderschön geschnitzten Baumgeistern begegnen. Durch den Binger Wald führt unser Weg weiter zur Ausgrabungsstätte „Villa Rustica", einem ehemaligen Römischen Gutshof. Nach der Mittagseinkehr in einem gemütlichen Gasthof geht es auf dem Soonwaldsteig mit grandiosen Ausblicken auf den Mittelrhein zur Burg Rheinstein. Am Rhein entlang erreichen wir schließlich wieder unseren Ausgangspunkt Trechtingshausen, von wo es per Bahn wieder zurückgeht.

Wanderstrecke: ca. 16 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

0216-22 *Theda Bunje*
So, 09.00 – 19.40 Uhr, **18. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Der Hessenpark – Geschichte(n) fürs Leben

Seit 1974 in einer Zeit, als in den Dörfern und Kleinstädten viele alte Häuser Platz für Neues machten, bewahrt der Hessenpark Zeitzeugen aus Holz und Stein. Das Besondere an einem Freilichtmuseum: Die Ausstellungsstücke sind Wohnhäuser und Werkstätten, Pflanzen und lebendige Tiere. Und der Besucher? Ist mittendrin und kann Geschichte hautnah erleben. Am Vormittag fahren wir mit Bus und Bahn gemeinsam zum Hessenpark wo Ihnen zuerst im Rahmen einer Führung ein Überblick über das Gelände gegeben wird. In der anschließenden Mittagspause können Sie den Park auf eigene Faust erkunden. Danach tauchen wir gemeinsam im Rahmen einer weiteren Führung tiefer in die Leben auf dem Land in früheren Zeiten ein, bevor es am Nachmittag wieder zurück nach Frankfurt geht.

Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränke nach Bedarf
Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket und Eintritt in den Hessenpark

0216-24 *Michael Luh*
So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 20

Aussichtsreiche Sommerwanderung rund um Eppstein

NEU im Programm

Ausgangspunkt unserer Wanderung ist Eppstein im Schwarzbachtal. Wir durchwandern den romantischen Ort mit seiner stimmungsvollen Kulisse der Eppsteiner Burg. In steilen Serpentinen geht es zum Kaisertempel mit fantastischem Ausblick. Auf einem lauschigen Gipfelpfad, dann sanft abwärts nach Lorsbach führt uns die Wanderung durch das Örtchen, auf der anderen Seite des engen Tals zur Hochfläche von Langenhain hinauf. Hier erwartet uns eine kurzweilige, spannende Entschleunigung- und Orientierungsübung. Mit Blick auf den Bahá´í -Tempel setzen wir unseren Weg fort, vorbei an Streuobstwiesen, dann steil abwärts, zurück in die historische Altstadt von Eppstein. Zum kulinarischen Ausklang lassen wir uns im Restaurant Weite Welt verwöhnen.

Wanderroute: 16,3 km, ca. 4,5 Std. reine Gehzeit, Höhenunterschied: 500 m, teilweise steile Anstiege
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile, bequeme Wanderschuhe, Verpflegung für unterwegs, falls möglich bitte eine Augenbinde/ Schlafmaske mitbringen
Zusatzkosten: Einkehr im Restaurant Weite Welt RMV Gruppentageskarte ca. € 6 p.P.

0216-25 *Susanne Schnabel*
So, 09.30 – 18.30 Uhr, **25. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, vor der St. Katharinen-Kirche; € 20

Natur, Umwelt

Plastik fasten

NEU im Programm

Wie kauft man plastikfrei ein? Einfach anfangen! Die Fastenzeit ist ideal dafür: kurz genug, um auf plastikverpackte Produkte konsequent zu verzichten, lang genug, um alternative Quellen zu finden und mit selbstgemachten Wasch-, Putz- und Pflegemitteln zu experimentieren. Am wichtigsten aber: die Einkaufsroutine zu verändern. Wer dieses Fasten durchhält wird dabei bleiben, und leistet einen Beitrag zum Umweltschutz und zur Stärkung der lokalen Wirtschaft: In den großen Supermärkten und Bioläden plastikfrei einkaufen hieße verhungern. Als Bonus gibt es eine Küche ohne Mülleimer. Der Vortrag bietet Einkaufstipps, Rezepte fürs Leben ohne Müll, praktische Demonstration und Ermutigung zur Suche nach eigenen kreativen Lösungen. Die Dozentin lebt seit drei Jahren ohne Plastikmüll.

0300-01 Nord *Beate Siegler-Bätzing*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„Frankfurter Nachtleben"

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0302-01 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **03. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 10

0302-03 Ost *Ulrike Balzer*
Sa, 19.30 – 21.30 Uhr, **24. Aug., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 10

Frankfurt – Stadt der Bäume

NEU im Programm

Ob als Symbol für das Leben, als mystische Verbindung zwischen Himmel und Erde, als Garanten für ein gutes Stadtklima, Schattenspender, stumme Zeitzeugen oder botanische Persönlichkeiten: ein Leben ohne Bäume möchte sich niemand vorstellen. Aber wie viele Baumarten können wir eigentlich bestimmen, und was wissen wir über diese beeindruckenden Gewächse, die meist unbeachtet täglich unseren Weg säumen? Dabei hat Frankfurt in puncto Bäume einiges zu bieten: ausgezeichnet mit dem Preis „Europäische Stadt der Bäume 2014" würdigten Baumfachleute aus ganz Europa die Vorreiterrolle bei der Pflege seiner Stadtbäume und die große Bedeutung von Bäumen für eine zukunftsfähige, lebenswerte Stadt. Bei den Baumtouren werden Baumbiologie, Ökologie und die feinen Unterschiede der Baumarten fachlich fundiert erklärt.

● **Frühlingszauber im Brentanopark**

Einladend liegt er da, der Brentanopark mit den schönen alten Bäumen auf hügeligen Wiesen. Ein grünes Kleinod, das die größte Vielfalt an Bäumen in Frankfurter Parks aufweist. Beim Spaziergang entlang seiner Wege öffnen sich immer neue Ausblicke auf die Nidda und die Kostbarkeiten, die er aus seiner Zeit als großbürgerliche Gartenanlage bietet. Die Baumriesen entfalten allmählich ihren Blütenzauber und warten darauf, mit einem geschulten Blick erkundet zu werden.

0304-01 ⓘ *Hans-Peter Burggraf*
Do, 16.30 – 18.30 Uhr, **02. Mai, 1x**
Treffpunkt: Brentanopark, Haupteingang Auf der Insel gegenüber Kiosk; € 10

● **Dem Sommer entgegen: Der Solmspark**

Auf einer Insel, umflossen von Nidda und Mühlgraben, liegt der Solmspark im Stadtteil Rödelheim. Weitläufige Wiesenflächen und ein beeindruckender alter Baumbestand prägen den 5 ha großen Landschaftspark. Botanische Raritäten und seine lange Geschichte, wegen der er seit 1986 unter Denkmalschutz steht, machen den Park zu einem idyllischen Kleinod.

0304-05 ⓘ *Hans-Peter Burggraf*
Do, 16.30 – 18.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Treffpunkt: Brentanopark, Haupteingang Auf der Insel gegenüber Kiosk; € 10

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen

Bärlauch, Waldmeister und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels. So manche Wegrandpflanze kann die Blutreinigung fördern, den Darm stärken, Schwermetalle austreiben und vieles mehr. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt 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 mitbringen: Lupe und Schreibmaterial
Materialkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

● **Bad Vilbeler Wald**

0305-01 Ost *Marion Bredemeier*
Di, 16.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: Vilbeler Landstr. 244, Jüdischer Friedhof, Haltestelle Berger Warte, Bus 551; € 14

● **Frankfurter Stadtwald**

0305-03 Süd *Marion Bredemeier*
Di, 16.30 – 19.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 14

Wild- und Heilpflanzenspaziergang

Entdeckungen auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

Wir besuchen jeweils einen anderen Teil des Friedhofs und schauen uns die Wild- und Heilpflanzen an, die dort wachsen. Die Teilnehmenden erfahren, wie sich diese Pflanzen nutzen lassen und welche Inhaltsstoffe sie enthalten. Darüber hinaus gibt es meist auch eine spannende Geschichte zu erzählen. Denn viele Heilkräuter sind auf dem Friedhof zu finden, die seit Menschengedenken für medizinische Zwecke genutzt werden. Andere Pflanzen wiederum haben einen festen Platz in unserer Trauerkultur. Unsere Spaziergänge führen uns auch zu etwas abgelegenen Teilen des Friedhofs, wo die Wildpflanzen genügend Raum haben, sich zu entfalten. Lassen Sie sich überraschen, welche vielfältige Flora mitten in der Stadt zu finden ist.

● **Altes Portal Teil 1**

0306-01 *Regine Ebert*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr. 188-190; € 10

● **Neues Portal Teil 2**

0306-03 *Regine Ebert*
Mi, 17.00 – 19.00 Uhr, **31. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Neues Portal, Eckenheimer Ldstr. 194-196 ; € 10

Besichtigung des Dottenfelderhofs

Ein Mitglied der Landwirtschaftsgemeinschaft stellt Ihnen bei einem Hofrundgang vor, wofür das Biosiegel „demeter" steht und wie ökologische

Landwirtschaft in der Praxis aussieht: kontrolliert biologisch-dynamischer Obst-, Gemüse- und Getreideanbau; artgerechte Haltung von Rindern, Schweinen und Hühnern; eigene Saatzucht; Holzofenbäckerei und Gutskäserei.

0307-10 Nord ⓘ *Margarethe Hinterlang*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
Dottenfelder Hof; € 8

Naturkundliche Exkursionen

● **Berger Hang und Enkheimer Ried: Obstbaumblüte und Vogelgesang**

Begleitet von Vogelgesang queren wir die wunderschönen, blühenden Obstwiesen. Vorbei am Naturschutzgebiet gelangen wir auf den Grenzweg zwischen Enkheimer Ried und dem Streuobstwiesenhang, der uns zum Abschluß der Exkursion direkt an den Riedteich führt. Zahlreiche Pflanzen- und Tierarten der Streuobstwiese und des Riedes sowie Vogelstimmen werden vorgestellt und die Geschichte und Entwicklung der beiden Gebiete erläutert.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Mücken/Zeckenschutz, Fernglas und Lupe (soweit vorhanden)

0308-01 Ost *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Treffpunkt: Fritz-Schubert-Ring/Ecke Speierlingsweg; € 14

● **Vilbeler Wald: Magerwiesen und Feuchtbiotope auf dem Alten Schießplatz**

Die Besonderheit des Alten Schießplatzes im Bad Vilbeler Wald liegt im direkten Nebeneinander von trockenen und feuchten Biotopen. Der dort vorhandene Reichtum an gefährdeten Tier- und Pflanzenarten konnte sich entwickeln, weil das Gebiet aufgrund der militärischen Nutzung offengehalten wurde und durch Pestizide und Dünger unbelastet blieb. Zahlreiche Tier- und Pflanzenarten und Vogelstimmen des Waldes und des Schießplatzes werden vorgestellt und die Geschichte und Entwicklung der Gebiete erläutert.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Mücken/Zeckenschutz, Fernglas und Lupe (soweit vorhanden)

0308-05 Ost *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bad Vilbel, Verkehrsspielplatz am Ritterweiher; € 14

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

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe, Mücken/Zeckenschutz, Fernglas und Lupe (soweit vorhanden)

0308-10 Süd *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Treffpunkt: Schwanheim Bushaltestelle Friedhof, unter der Brücke, Linie 51; € 14

Rund um den Garten

● **Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht**

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus. In diesem Wochenendkurs lernen Sie, wie man seine Gehölze richtig stutzt: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehmergarten stattfindet.

Eine Begleitschrift (€ 15) kann beim Kursleiter erworben werden.

0310-05 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
29. März + 30. März, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

● **Hier blüht Ihnen was!**

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen
Zusatzkosten: € 5 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0310-10 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
11. Mai + 12. Mai, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Schnuppertag im VHS-Zentrum West

Sa, 30. März 2019, ab 14 Uhr
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M/Höchst

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit in unser vielfältiges Kursprogramm im VHS-Zentrum West im Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ) hineinzuschnuppern.

Wir stellen Ihnen Kurse aus den Bereichen Bewegung, Sprachen, EDV, Gesellschaft und Kultur vor. Die Angebote sind für Sie kostenlos, kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen ab Januar 2019 unter **vhs.frankfurt.de**

hr-iNFO Funkkolleg:

Religion – Macht – Politik

Die Kirchen sind sonntags ziemlich leer – Religion wird den Deutschen zunehmend fremd. Einerseits. Andererseits suchen wir nach dem Heiligen, dem Unerschütterlichen, nach Sinn in einer unübersichtlichen Welt. Erden uns in Yogakursen, glauben an Rettung durch die richtige Ernährung. Begeistern uns für religiöse Führungs-Persönlichkeiten, ob Papst Franziskus oder Dalai Lama. Das Religiöse fasziniert – und löst Unbehagen aus. Weil im Namen der Religion Bomben gezündet werden. Und weil Religion mit ihrem Absolutheitsanspruch und ihrem männlichen Herrschaftsgebaren Demokratie und Freiheit zu bedrohen scheint. Extremismus wird zur Gefahr – und Frömmigkeit suspekt.

Darf Religion die politische Agenda bestimmen? Gehen Religion und Demokratie zusammen? Wie wird Religion zum Zündstoff für Extremismus?

Im Funkkolleg 2018/2019 geht es um das Verhältnis von Glauben und Politik, von Religion und Staat. Und immer geht es dabei um Macht!

Alle Informationen finden Sie unter hr-inforadio.de

Naturwissenschaften

Astronomie – Das Planetensystem

Es werden Einblicke in aktuelles Wissen um unser Sonnensystem für Anfänger/-innen vermittelt. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft zu neuen Erkenntnissen über Planeten, Planetoiden, Kometen und unsere Sonne. Das Bild vom Planetensystem wandelt sich kontinuierlich. Wir befassen uns mit seiner Entstehung und Entwicklung, den erd- und jupiterähnlichen Planeten, sowie der Herkunft von Kometen, Kleinplaneten und Meteoriten. Wir klären, was der „Kuiper-Gürtel" ist, warum Pluto nur noch als Kleinplanet gilt und man immer noch nicht weiß, wie viele Monde es innerhalb unseres bereits bestens erforschten Sonnensystems gibt. Daneben geben wir Tipps zu eigenen Beobachtungen. Im Rahmenprogramm werden innerhalb des Kurszeitraums fakultativ Exkursionen zur Sternwarte Kleiner Feldberg angeboten.

0401-10 Nord *Volker Heinrich; Stefan Karge*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 8x**
Physikalischer Verein; € 54

Geologie für Alle

NEU im Programm

- **Entstehung und Gewinnung von Rohstoffen**

Die Verfügbarkeit und Gewinnung von Rohstoffen wird mit Blick auf die Ressourcen unserer Erde immer bedeutender. Aber wie entstehen die wichtigsten Rohstoffe wie Steine- und Erden-Rohstoffe und Erze auf der Erdoberfläche und im Inneren der Erde überhaupt? Hier lernen Sie diese mit Anschauungsmaterial und kleinen Experimenten näher kennen. Anschließend wird die Entstehung von Erdöl, Erdgas und Kohle näher beleuchtet. Weiterhin erfahren Sie, wie diese Rohstoffe gewonnen werden. Nach einem kurzen Überblick über bergbauliche Methoden geht es insbesondere um Bohrungen in den Untergrund. Diese spielen nicht nur zur Gewinnung von Erdöl und Erdgas eine Rolle, sondern auch für die Nutzung von Geothermie (Erdwärme). Abschließend werden auch die Wirkungsweise und die Einsatzmöglichkeiten des sogenannten Frackings sowie dessen Vor- und Nachteile erläutert.

0405-20 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Feb. – 18. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 40

- **Erze und Erzbergbau im Taunus – Vortrag und Exkursion**

Im Taunus gab es Erzbergbau wahrscheinlich von der Römerzeit bis ins 20. Jahrhundert. Abgebaut wurden vor allem Blei, Silber, Gold und Kupfererze. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die wichtigsten dieser Buntmetallerze entstehen. Sie lernen diese Rohstoffe anhand von Anschauungsmaterial näher kennen. Anschließend erfahren Sie, mit welchen geologischen Verfahren die Erkundung solcher Erzvorkommen erfolgt und mit welchen bergbaulichen Methoden sie im Tage- und Untertagebau gefördert werden. In einer geologischen Wanderung erfahren Sie mehr über die im Vortrag vermittelten Kenntnisse am Beispiel der Erzgänge im Raum Weilrod-Altweilnau.

Zur Anfahrt zur Wanderung werden Fahrgemeinschaften gebildet.
Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind empfohlen, Lupe (falls vorhanden)

0405-30 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **04. Mai,**
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **11. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 35

Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

„Goethe und die Farbe"

Johann Wolfgang Goethe sah sich selbst nicht nur als Poet, sondern auch als Naturwissenschaftler und so ist er auch der richtige Patron für den Naturwissenschaftscampus Riedberg der Goethe-Universität Frankfurt. Interessieren auch Sie sich für die Naturwissenschaften und möchten einmal selbst in einem Labor experimentieren? Dann laden wir Sie zu einem Experimentiertag ein, an dem Sie erfahren, was Naturwissenschaftler im Labor umtreibt und wie uns naturwissenschaftliche Experimente auch im Alltag nützlich sein können. „Goethe und die Farben" ist das Thema, zu dem Sie im Labor kleine Versuche selbst durchführen können: Farben aus Pflanzen und Mineralien gewinnen, farbiges Licht im Reagenzglas erzeugen und aus tiefem Schwarz einen ganzen Regenbogen erscheinen lassen.

Bitte beachten Sie, dass keinerlei Haftung übernommen wird.
Zusatzkosten: € 3 für Material (im Kurs zu zahlen)

Im Kooperation mit der Goethe Universität Frankfurt am Main

0406-10 Nord *Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. März, 1x**
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 15

Politik, Geschichte, Recht

Politik

Frankfurter Initiativen stellen sich vor
Mehr Lust auf Teilhabe

Im Großraum Frankfurt gibt es eine Fülle unterschiedlicher Initiativen, die sich für die verschiedensten Themen engagieren. Hier wird das unmittelbare Lebensumfeld, aber auch größere, globaler gedachte Themen Gegenstand des Engagements. Ihnen allen ist gemein, dass sie gesellschaftsrelevante Umstände, die individuell oder kollektiv als nicht befriedigend wahrgenommen werden, nicht einfach hinnehmen, sondern dass sie in Teilbereichen des eigenen Lebens für eine Mitgestaltung und Veränderung eintreten. Fünf Initiativen bekommen die Gelegenheit, sich in einem 15-minütigen Impulsvortrag vorzustellen. Nach einer kurzen Pause, in der die VHS zu einem regional erzeugten Schoppen (Apfelsaft/Apfelwein) einlädt, wird es an den Thementischen der einzelnen Initiativen Gelegenheit zu persönlicher Information und Austausch gegeben.

0700-01
Fr, 18.00 – 21.30 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Global-demokratische Weiterbildung

NEU im Programm

Seit 1987 publizieren die fünf deutschen Friedensforschungsinstitute das Friedensgutachten. Autorenteams aus Soziologie, Politikwissenschaft u.a. überarbeiteten jetzt das Format des Gutachtens mit jährlich sechs Themenbereichen: bewaffnete Konflikte, nachhaltiger Frieden, Rüstungsdynamiken, institutionelle Friedenssicherung, transnationale Sicherheitsrisiken und ein aktueller „Fokus"-Konflikt. Wir werden die Themenbereiche textgenau rezipieren, diskursiv reflektieren, kritisch bewerten und unsere global-demokratische Urteilsfähigkeit weiterentwickeln.

Bitte mitbringen: 2018. Kriege ohne Ende. Mehr Diplomatie – weniger Rüstungsexporte (LIST-Verlag, Berlin 2018, € 12,90, ISBN 978-3-643-14023-4)

0701-09 *Hermann Vornoff*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 10. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Zum Weltfrauentag:
Joan Baez – Ein aktuelles Beispiel politischer Geschichte

NEU im Programm

Joan Baez ist nicht nur Woodstockfans ein Begriff sondern sie ist vor allem durch ihr politisches Engagement, ihren Einsatz für Minderheiten auf der ganzen Welt und gegen die Rassentrennung bekannt geworden. Gewaltlosigkeit wurde zu einer wichtigen Vokabel in ihrem politischen Wortschatz und sie gründete, zusammen mit Gleichgesinnten das Kalifornische Institut zur Untersuchung der Gewaltlosigkeit, aus dem später das Resource Center for Nonviolence wurde. Für ihren Einsatz erhielt sie von Amnesty International als Erste den nach ihr benannten Joan-Baez-Award. In dieser Veranstaltung sollen Leben und Werk einer der großen Persönlichkeiten der Friedensbewegung vorgestellt werden.

0701-20 *Helga Ranis*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

Gesellschaftspolitischer Stammtisch

Über viele Dinge sind wir geteilter Meinung und das ist gut so! Wichtig ist es darüber in den Dialog zu treten. Der Stammtisch lädt alle Interessierten ein, über aktuelle Themen zu diskutieren und sich zu informieren, beispielsweise Umweltschutz, Mitbestimmung, Digitalisierung, Bildung, Mobilität oder Bürgerinitiativen. Wir treffen uns wöchentlich im Café Albatros in Bockenheim und diskutieren – was gerade wichtig ist und wieso, was wir darüber wissen, was das heißt und wie es uns betrifft. Nach einem fachlich fundierten thematischen Input ist die Runde offen für Diskussionen und Argumente jeder Art. Es ist kein Vorwissen nötig. Dumme Fragen gibt es nicht. Gefragt sind Interesse, Neugier und die Lust auf gemeinsamen Austausch. Der Stammtisch dient als Einstieg in eine mögliche Weiterführung als kontinuierliche Veranstaltungsreihe.

Zusatzkosten: Mindestverzehr ein Getränk

0701-21 *Filippo Gian-Antonio Reale; Julia Dupont*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**
Treffpunkt: Café Albatros, Kiesstr. 27; € 54

Neue Nachbarschaften in der Stadt

NEU im Programm

Die Anschaffung eines Hundes und die Anmeldung im örtlichen Sportverein gelten gemeinhin als erprobte Mittel, um im Wohnquartier heimisch zu werden und seine Nachbarn kennen zu lernen. Zurzeit entwickeln sich aber ganz andere Ansätze und unkonventionelle Ideen, so dass von einer Renaissance der Nachbarschaft gesprochen werden kann. Welche Motive und Bedürfnisse stehen im Hintergrund dieser Neuen Nachbarschaften? Dieses Thema wird beim ersten Termin diskutiert. An den anderen Abenden werden konkrete Beispiele und Aktionsformen vorgestellt. Einmal wird der Horizont weit aufgemacht und wir schauen in entfernte Länder und abschließend sehen wir uns in Deutschland, England und den Niederlanden um. Dann ist auch Raum für Fragen nach Umsetzungsmöglichkeiten und eigene Ideen.

0701-22 *Hanne Münster-Voswinkel*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **04. März – 18. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Gemeinschaftliches Wohnen für Einsteiger/-innen

Über die Idee vom gemeinschaftlichen Wohnen denken viele nach – und immer mehr Menschen tun es auch in Frankfurt. Ca. 70 Wohnprojekte und -initiativen gibt es in der Stadt bereits. Zukünftig sollen die Chancen für solche selbstorganisierte, gruppenorientierte Wohnformen noch besser werden. Eine gute Gelegenheit, jetzt in eine schon bestehende Gruppe einzusteigen oder mit anderen eine neue Initiative zu starten. Denn: Die Gemeinschaft beginnt vor dem Einzug!

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

- **Informationsabend für Neugierige – Vortrag und Diskussion**

Gemeinschaftliches Wohnen – Was ist das? Was bringt das? Wer macht das? Wie geht das?

0701-30 *Helene Rettenbach*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

- **Erste Schritte zum gemeinschaftlichen Wohnprojekt**

Als „Handwerkszeug" für die Gründungsphase eines Wohnprojekts beschäftigen wir uns mit Projektentwicklung, Gruppenbildung, Konzept-, Organisations- und Finanzierungsfragen, an jedem Workshoptag. Im Anschluss werden unterschiedliche Wohnprojekte besucht.

0701-32 *Helene Rettenbach*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März + 06. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Geschichte

Revolutionen

Ob „Lokomotiven der Geschichte" (Marx) oder „Notbremsen des Menschengeschlechts" (Benjamin) – immer sind die großen Revolutionen Knotenpunkte in der Geschichte der Völker auf dem Weg zu Demokratie und sozialer Gerechtigkeit.

● **Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit – Frankreich 1789 – 1795**

1789 stellt die zentralen Fragen der modernen bürgerlichen Gesellschaft: wie verhalten sich politische und soziale Rechte zueinander, wie lässt sich die Selbstbestimmung des Volkes verwirklichen, was bedeutet „Emanzipation" für die unteren Klassen, für die Frauen, für das Verhältnis von Kirche und Staat, für revolutionären Nationalismus und ideologisches Sendungsbewusstsein? Der Kurs gibt einen Überblick über Ursachen und Verlauf, Akteure und Ergebnisse der Revolution. Er stellt die Positionen vor, die in der französischen Revolution realisiert und schon von den Zeitgenossen (Goethe, Schiller, Forster) heftig diskutiert wurden

0702-53 *Wulf-Diethard Kisling*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. März – 04. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Geschichte Regional

Paläographie – Mit Kriminalakten alte Schriften lesen lernen

Einführung in die Paläographie des 19. Jahrhunderts

Sie möchten lernen, alte Schriften zu lesen? Dann bietet Ihnen dieser Kurs einen Einstieg anhand von Originalquellen aus dem Institut für Stadtgeschichte. Nach einer allgemeinen Einführung in die Paläographie beginnen wir mit einfachen Dokumenten des 19. Jahrhunderts. Anhand von Bittschriften Frankfurter Bürger an den Senat erlernen Sie erste Grundlagen. Anschließend lesen wir gemeinsam eine „Criminal"-Akte zu einem Raubmord im Jahr 1846. Möglicherweise finden wir bei der Aktenlektüre sogar gemeinsam heraus, wer der Mörder war.

In Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte

0703-20 *Dr. Alexandra Lutz*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Feb. – 12. März, 4x**
Treffpunkt: Foyer des Karmeliterklosters, Münzgasse 9; € 32

Ein unbekannter Schatz: Die Geschichte der Industrialisierung

Exkursion zum Industriekomplex der Waechtersbacher Keramik

Inmitten idyllischer Wiesen und Wälder liegen im Vogelsberg Schlösser, Dörfer und – eine Fabrik! Die 1832 gegründete Waechtersbacher Steingutfabrik ist eines der außergewöhnlichsten und frühesten Beispiele für die Industrialisierung des 19. Jahrhunderts. Als Infrastrukturmaßnahme der Grafen von Ysenburg-Waechtersbach für die verarmte Landbevölkerung hat sich rasch einer der wichtigsten und innovativsten Steinguthersteller entwickelt. Damit verbunden sind zahlreiche soziale Errungenschaften. Bis heute hat sich der Fabrik-Komplex erhalten und dokumentiert die Entwicklung von Industriearchitektur vom englischen Landhaus bis hin zu freitragenden Flugbeton-Gewölben. Diese bedeutende Position spiegelt sich in dem Ortsbild des ehemaligen Bauerndorfes. Rasch verdrängten Arbeitersiedlung, Künstlerkolonie, Kirchenbau, Direktorenhäusern und Ladengeschäfte die historische Lebensweise.

Exkursionsziele: Fabrikbesichtigung, Lindenhof Keramikmuseum, Schloss Birstein, Heimatmuseum Spielberg. Für ein Abendessen in dem ausgezeichneten Landgasthof (www.hotelzumbaecker.de/Der_Gasthof/der_Gasthof.php) am Ende der Exkursion müssen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Beginn der Veranstaltung anmelden.

Wenn Sie Teilnehmende ohne Auto aus Frankfurt mitnehmen könnten/möchten melden Sie sich bitte unter susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Anreise nur mit PKW und individuell.

0703-50 *Pascal Heß*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
Treffpunkt: Fabrik: Fabrikstraße 12, 63636 Brachttal-Schlierbach, Parkplatz; € 20

Archäologie

Die A-Promis der Antike

NEU im Programm

Bildnisse und Biographien antiker Autoren liefern uns zahlreiche Kenntnisse zu manch schillernder Figur des Altertums. Feldherren und Herrscher wie Alexander der Große, Hannibal oder Kaiser Nero, Geistesgrößen wie Aristoteles oder Cicero, Herrscherinnen vom Format einer Kleopatra VII. oder Agrippina… Der bildreiche und spannende Überblick stellt Bekanntes und Unbekanntes zur Prominenz des Altertums vor und beantwortet so manche Frage …

0704-20 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Die Römer in Hessen

NEU im Programm

Grenzprovinz des Imperium Romanum

Das Gebiet des heutigen Hessen lag immer im Mittelpunkt der Germanienpolitik Roms. Zunächst offensiv mit dem Versuch, das römische Reich bis zur Elbe auszudehnen, später – nach verlustreichen Niederlagen – sicherte eine feste Grenze ein weites Gebiet zwischen Rhein, Wetterau und Main. Der Vortrag erläutert den historischen Hintergrund der „Römer in Hessen", den archäologischen Nachweis und heutigen Kenntnisstand und gibt am Ende nützliche Tipps für eigene Exkursionen und Entdeckungstouren …

0704-22 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Von der Kindheit bis in hohe Alter ist unser Handeln durch alle Lebensabschnitte hindurch immer wieder an bestimmte Gesetzgebungen, Rechte und Pflichten gebunden. Hier erhalten Sie erste Orientierungshilfen und Sie können sich über die Rechtsfragen zu den jeweiligen Themen fachlich fundiert informieren lassen.

Im nächsten Halbjahr erfahren Sie Wissenswertes rund um die Themen Wohneigentum und Betreuungsrecht. Die Kurse finden jeweils halbjährlich im Wechsel statt.

● **Erbrecht**

Erben und Vererben, hiervon sind die meisten von uns irgendwann einmal selbst betroffen. Man sollte sich rechtzeitig mit dem Erbfall auseinandersetzen, um Komplikationen zu vermeiden.

Themen:
- Gesetzliche Erbfolge
- Gewillkürte Erbfolge, Testament, Erbvertrag
- Pflichtteilrecht
- Erbenhaftung

0706-20 Nord *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **27. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

● **Scheidungsrecht**

Wenn die Liebe verflogen ist, enden die Ehen häufig vor dem Scheidungsrichter und aus Liebe wird bitterer Hass. Für diese Fälle erfolgt ein Überblick zu folgenden Themen:

- Scheidung: Voraussetzungen und Verfahren
- Trennungs- und Nachehelichenunterhalt
- Haushaltsgegenstände und Ehewohnung
- Zugewinnausgleich, Versorgungsausgleich
- Sorge- und Umgangsrecht, Kindesunterhalt

0706-30 *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

siehe auch: Vorsorgerecht im Programm „Aktiv im Alter", 7105-10

Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

Schöffinnen und Schöffen sind ehrenamtliche Richter, die, ohne entsprechende juristische Ausbildung, während der Hauptverhandlung das Richteramt in vollem Umfang und mit gleichem Stimmrecht wie Berufsrichterinnen und -richter ausüben. Gemeinsam mit den Berufsrichtern entscheiden sie z.B. über Schuld und Strafe eines Angeklagten. Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie soll das Vertrauen der Bürger in die Justiz stärken und zu einer lebensnahen Rechtsprechung beitragen. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöffinnen und Schöffen nehmen damit eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr.

Grundsätzlich ist jede Deutsche und jeder Deutsche verpflichtet, eine Berufung zur Schöffin oder zum Schöffen anzunehmen. Nur ein eng begrenzter Personenkreis kann das Schöffenamt ablehnen. Schöffinnen und Schöffen werden nach dem Gerichtsverfassungsgesetz alle fünf Jahre gewählt.

Beide Abendkurse verstehen sich als Informationsveranstaltungen für amtierende Schöffinnen und Schöffen. Sie sind – im Hinblick auf die neue Schöffenwahl in 2018 aber auch zur Orientierung für Personen gedacht, die sich für die Ausübung dieses Ehrenamtes interessieren. Klaus-Dieter Drescher ist Vorsitzender Richter am Landgericht Frankfurt am Main a.D.

In Kooperation mit der Vereinigung für ehrenamtliche Richterinnen und Richter e.V. Landesverband Hessen (DVS).

● Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen

Hier sollen nach der Wahl für die neue Amtsperiode wichtige Grundlagen für frisch Gewählte erläutert werden. Ebenso wird durch die Anwesenheit bereits erfahrener Schöffinnen und Schöffen die Möglichkeit zum Austausch gegeben.

0707-20 Nord *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

● Das Sanktionensystem im Strafverfahren

Als Rechtsfolge einer schweren Straftat kann gemäß § 38 ff. StGB auch eine Freiheitsstrafe verhängt werden. Der erste Teil dieses Kurses bietet eine Einführung in das Strafvollzugsrecht für Schöffinnen und Schöffen. Hier soll über die Grundsätze und Ziele des Strafvollzugs informiert werden. Der zweite Teil des Kurses besteht aus dem Besuch einer Justizvollzugsanstalt.

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

0707-30 Nord *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Helfen lernen
ohne sich selbst zu gefährden

Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen in kritischen Situationen macht selbstbewusster und vermindert die Wahrscheinlichkeit, durch sogenanntes „Opferverhalten" tatsächlich Opfer zu werden. Dabei geht es um einfache Verhaltensweisen, die helfen, dass kritische Situationen nicht eskalieren und man dabei nicht zu Schaden kommt.

Dies kann man lernen – und zwar jeder: ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Dazu bietet die Volkshochschule Frankfurt am Main kostenlose Seminare an.

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

Religion, Philosophie

Religion und Spiritualität

Imagine – der Einfluss der Religion auf die Popmusik

NEU im Programm

Wer kennt ihn nicht, den weltberühmten Song John Lennons? Doch nicht nur er, sondern viele andere haben religiöse Themen und Momente in ihren Liedern verarbeitet. In dieser Veranstaltung geht es um deren Wirkung und den Einfluss der Religion auf die Popmusik.

0801-01 *Helga Ranis*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Buddha, Du und Ich

Der Dalai Lama ist Kult, Buddhastatuen haben längst Ein-zug gehalten in viele Wohnzimmer Deutschlands und Meditation ist ein gängiges Hilfsmittel im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Doch was genau macht den Buddhismus für viele so faszinierend? Buddhistische Meister und Gelehrte verschiedener Traditionen führen Sie in dieser Veranstaltungsreihe in die Lehre Buddhas ein. Denn wer ein achtsames Leben im Sinne des Buddha führen möchte, muss nicht in Indien, Tibet, Thailand oder Burma leben. Erfahren Sie, wie der Buddhismus Ihren Alltag in Frankfurt und Umgebung bereichern kann!

Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

● Die Einheit von Selbst und Umgebung

Ärgern Sie sich häufig über die äußeren Umstände oder fühlen Sie sich sogar vom Pech verfolgt? Wenn doch nur der Chef das Unternehmen verlassen, der Traumprinz auftauchen, die Bahn rechtzeitig fahren oder die Schwiegermutter Ruhe geben würde ... Buddha sagt, dass ein Individuum und seine Umgebung untrennbar miteinander verbunden sind: Obwohl wir die Phänomene um uns herum als getrennt von uns wahrnehmen, sind wir auf tiefster Ebene des Daseins eins mit allem. Buddha lädt uns ein, uns selbst zu verändern, anstatt unser Glück vom Außen abhängig zu machen.

0802-01 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● Familienkarma

Aus buddhistischer Sicht ist die Familie nicht unser Schicksal, sondern wir haben uns selbst entschieden, in bestimmte familiäre Strukturen zu inkarnieren. Diese sollen uns nicht nur Halt und Schutz geben, sondern auch eine Plattform für Lernen und Wachstum sein. Wie herausfordernd das zum Teil ist, wissen wir sicher alle. Denn karmische Strukturen der Familie können sehr einengend, destruktiv und blockierend sein. Dieser Abend handelt davon, wie es gelingen kann, destruktives Familienkarma zu verändern und die eigene Freiheit zurückzuerobern.

0802-02 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● Vom brennenden Haus und den drei Fahrzeugen (Parabeln aus dem Lotus-Sutra)

Sieben Parabeln im Lotus-Sutra weisen auf bildhafte und spannend bis dramatische Weise darauf hin: Allem Leben wohnt die Buddhaschaft bereits inne. Erleuchtung bedeutet in diesem Sinne nichts anderes, als an das unbegrenzte Potential aller Lebewesen zu glauben und es im eigenen Leben sichtbar werden zu lassen. Dieses Semester studieren wir die erste Parabel und erfahren, wie der Buddha seine Kinder aus dem brennenden Haus herausholt und was das mit uns zu tun hat.

0802-03 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● Nirvana

Was bedeutet der Begriff Nirvana? Handelt es sich um einen Zustand nach dem Tod oder kann man Nirvana auch zu Lebzeiten erreichen? Ist er nur für Buddhisten oder für jeden Menschen zu erreichen? Welcher Weg oder welche Übungen sind nötig, um Nirvana zu erreichen?

0803-01 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● Toleranz

Was bedeutet Toleranz aus buddhistischer Sicht? Ist Toleranz gleichbedeutend mit Duldsamkeit oder worin besteht der Unterschied? Wie können wir Toleranz in Bezug auf andere spirituelle, kulturelle oder politische Haltungen üben? Können wir dadurch den Kern der buddhistischen Lehre von Ich-losigkeit und bedingter Entstehung vielleicht sogar erst richtig erfahren?

0803-02 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Einführung in die japanischen Teewege

NEU im Programm

Im 12. Jahrhundert gelangte der Tee von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn, um Energie und Konzentration bei der Meditation zu erlangen. Zweihundert Jahre später fand der Tee seinen Weg in die Gesellschaft und verband sich im 16. Jahrhundert mit der Zen-Philosophie. Die Kunst der Teezubereitung wurde mit seinen vier Prinzipien: Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung und Erläuterungen zum japanischen Schönheitsverständnis und den Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten, begeben wir uns durch die ritualhafte Handhabung der Utensilien, durch Haltung, Atmung und Sammlung auf einen Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe.

0803-03 Nord *Matthias Stettler*
So, 15.00 – 17.30 Uhr, **24. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 14

siehe auch: Geschichte und Praxis des Ikebana – Bildvortrag und Demonstration, 2610-10N

OUT OF THE BOX: Körper und Geist

Worum geht es eigentlich in diesem Abenteuer, das wir Leben nennen? In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen uns Fragen, die unabhängig von Konfession, Religion und Weltanschauung in jeder Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein auftauchen. Dieses Semester erkunden wir in OUT OF THE BOX die vielfältigen Verbindungen von Körper und Geist auf Basis des Erfahrungs- und Wissensschatzes vierer Frauen.

- Sind wir Körper, sind wir Geist?
- Wie wirkt sich Bewegung auf Geist und Körper aus?
- Was hat Ernährung mit Erleuchtung zu tun?

Freuen Sie sich auf buddhistische, bewegte, ayurvedische und yogische Einsichten.

● Körper und Geist – eine buddhistische Perspektive

Was die Quantenphysik heute wissenschaftlich belegt, weiß der Buddhismus bereits seit 2.500 Jahren: Der Beobachter ist nicht vom Beobachteten zu trennen. Wie wir uns selbst, unseren Körper, Andere und die Welt wahrnehmen ist abhängig von unserem Geist. Aus buddhistischer Perspektive ist ein Verständnis unseres eigenen Geistes daher essentiell, wenn wir glücklich sein wollen. Unseren Körper kennen wir recht gut, doch was wissen wir über unser Bewusstsein, über seine Natur und Funktion?

An diesem Abend wird die buddhistische Nonne, Kelsang Gyalten, Buddhas Sicht auf die Beziehung zwischen Körper und Geist vorstellen und uns anhand von alltagspraktischen Beispielen und Meditation auf eine Entdeckungsreise in unseren eigenen Geist führen.

Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

0804-01 *Kelsang Gyalten*
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● Körper und Geist in Bewegung

Wie lassen sich über bewusste Bewegungen das Denken, Fühlen und Handeln verändern? Neben dieser Frage auf psychologisch-therapeutischer Ebene, spielen Bewegungsformen in der Annäherung an die Schöpferkraft in verschiedenen Kulturräumen und Religionen eine zentrale Rolle. Inwieweit sind Tanzen, Tai Chi und Qigong ein körperlicher Ausdruck von Spiritualität? Prof. Dr. Martina Peter-Bolaender, Professorin für Körperbildung, Bewegungstechnik und Tanz, Lehrerin für Tai Chi und Qigong und Tanztherapeutin teilt mit uns theoretische Hintergründe und Erfahrungen aus ihrer reichhaltigen Praxis. In kleinen Übungen lässt sie uns selbst erfahren, wie Körper und Geist sich wechselseitig beeinflussen.

Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

0805-01 *Prof. Martina Peter-Bolaender*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● Gute Nahrung für Körper und Geist aus Sicht des Ayurveda

In der ayurvedischen Lehre lassen sich Körper und Geist nicht trennen. Alle Erkrankungen sind psychosomatisch oder somatopsychisch. Die Seele, als tiefere Ebene des Seins im ayurvedischen Verständnis, ist dabei außen vor, sie ist unveränderlich und immer gesund. Ziel der ayurvedischen Therapie ist also nicht das Seelenheil, sondern die körperliche und psychische Gesundheit. Wie kann Ernährung dazu beitragen, Körper und Geist in Balance zu bringen? Dr. med. Kalyani Nagersheth, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, Naturheilverfahren und Ayurveda wird uns praktisch mit den Schnittstellen vom Körper zum Geist bekannt machen. Zudem erfahren wir, wie Ayurveda das spirituelle Ziel „die Erleuchtung zu erlangen" unterstützt oder aber diesem auch im Wege stehen kann.

Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

0806-01 *Dr. med Kalyani Nagersheth*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● Körper und Geist in der vedischen Tradition – Praxisworkshop

Die vedische Tradition, auch als Yoga Philosophie bekannt, lehrt uns wie durch Stille und Dynamik die Grenzen des Alltagsbewusstseins überschritten werden. Wie Meditation nicht nur passiv erlebt sondern auch aktiv gelebt werden kann, können wir hier am Beispiel von Yoga und Indischem Tanz selbst erfahren. Eine theoretische Einführung in die Leib-Seele Dualität der indischen Philosophie leitet diesen Praxisworkshop ein, ein kleiner getanzter Vers an Gott Shiva rundet ihn ab.

0807-01 *Natalie Soondrum*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

siehe auch: Der Körper – ein Spiegel der Seele? 1016-01

Philosophie

Philosophie am Freitagabend

Michel Foucault, Leben und Werk

Michel Foucault war ein französischer Philosoph des Poststrukturalismus und gilt als Begründer der Diskursanalyse. Dieser Gesprächskreis wird sich ausschließlich mit Leben und Werk Foucaults auseinandersetzen. Anhand der Lektüre und Diskussion ausgewählter Textauszüge wird ein Einblick in das Denken und umfangreiche Schaffen Foucaults geboten.

Die zu lesenden Texte werden rechtzeitig vor Veranstaltungsbeginn bekanntgegeben. Die Veranstaltung beginnt mit einem Kurzreferat über Leben und Werk Foucaults.

0810-01 *Helga Ranis*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. März – 07. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Glücklich mit der VHS

Vortrag und Workshops

So, 10. Februar 2019, 14 bis 17 Uhr
VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Eintritt frei

Versuchen Sie Ihr Glück in einem oder zwei Workshops und lernen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennen. Unser Team vor Ort berät Sie gerne zu den Angeboten des Nachmittags und zu allen Kursen der Psychologie, Religion und Meditation.

Um Anmeldung unter Buchungsnr. 1000-01 wird gebeten. Weitere Informationen im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Foto: © Nikolas Hoffmann – Fotolia.com

Psychologie, Pädagogik

Das Angebot der Psychologie umfasst eine Vielzahl von Themen und Methoden, die Ihnen ein Kennenlernen verschiedener Ansätze ermöglicht. Die vorgestellten Methoden beinhalten auch alternative Ansätze. Sie sind eingeladen Neues kennenzulernen und sich ein eigenes Bild zu machen.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Glücklich mit der VHS

NEU im Programm

Vortrag und Workshops

Ein Nachmittag mit kostenlosen Schnupperangeboten gibt Ihnen einen Einblick in unsere Programmvielfalt der Bereiche Psychologie, Religion und Meditation. Im Laufe des Nachmittags können Sie Ihr Glück versuchen und mehrere Angebote und Kursleitungen kennenlernen.

Nach dem Vortrag „Buddhismus und das Glück" mit Yoshiharu Matsuno, haben Sie die Möglichkeit zwischen drei Glücksworkshops zu wählen:

- „Dem Glück auf der Spur mit Focusing" mit Jasminka Lesar
- „Glücksrezepte – einfache und wissenschaftlich evaluierte Methoden für mehr Lebenszufriedenheit" mit Sascha Molt
- „Achtsamkeit und Glück" mit Christiane Kreis

Um Anmeldung wird gebeten oder Sie kommen einfach vorbei.

1000-01 *Kursleiter/-innen Team*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Themenreihe: „Psychoanalyse und Intersubjektivität"

Dr. Dipl. Psych. Udo Künzel (Gruppenanalytiker D3G) und Referenten

Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)

Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

Scham aus der Sicht der relationalen Psychoanalyse

Dr. phil. Jens L. Tiedemann, Berlin
Diplom-Psychologe, Psychoanalytiker, niedergelassen in eigener Praxis in Berlin-Kreuzberg, Lehrtherapeut und Supervisor an unterschiedlichen Instituten, Dozent an der Arbeitsgemeinschaft für Psychoanalyse und Psychotherapie (A.P.B.). Autor von „Die Scham, das Selbst und der Andere" (2010), „Scham" (2013), beide Psychosozial-Verlag. Arbeitsschwerpunkte: Scham in der psychodynamischen Psychotherapie; Enactments, Rupturen, Krisen und therapeutische Sackgassen; relational-intersubjektive Psychoanalyse

1001-01
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Wie entwickelte sich die Intersubjektivitätstheorie neben und in der Selbstpsychologie?

Prof. Dr. med. Wolfgang Milch, Wettenberg/Gießen
Psychoanalytiker, niedergelassen in eigener Praxis, Mitglied des „International Council for Psychoanalytic Self Psychology", geschäftsführender Herausgeber des International Journal of Psychoanalytic Self Psychology, Autor zu psychoanalytischer Selbstpsychologie, Narzissmus, Behandlung suizidaler Patienten und psychoanalytischer Psychosomatik, u.a. Hrsg. (zusammen mit Hans Peter Hartmann) von „Übertragung und Gegenübertragung". Weiterentwicklungen der psychoanalytischen Selbstpsychologie sowie Hrsg. (zusammen mit Hans-Jürgen Wirth) von „Psychosomatik und Kleinkindforschung" (2002), beide im Psychosozial-Verlag

1001-02
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

verwickeln – entwickeln

Therapeutische Prozesse als wechselseitige Veränderung

Dr. phil. Ruth Waldeck, Frankfurt am Main
Psychologische Psychotherapeutin, Diplom-Psychologin und Diplom-Pädagogin, Supervisorin, niedergelassen in eigener Praxis in Frankfurt. Publikationen u.a. zur weiblichen Adoleszenz und zum Generationenkonflikt unter Frauen sowie zu den unbewussten Erbschaften des Nationalsozialismus auf die folgenden Generationen

1001-03
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **01. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Intersubjektivität als zentrales Moment der psychoanalytischen Beziehung

Prof. Dr. rer. soc. Dipl.-Psych. Hans-Jürgen Wirth, Gießen
Psychoanalytiker, Verleger des Psychosozial- und des Harland- und Wirth-Verlages Gießen, Hochschullehrer an der Universität Frankfurt für Soziologie und psychoanalytische Sozialpsychologie, u.a. Autor von" Narzißmus und Macht" (2011) sowie von „Analytische Sozialpsychologie" (2011), beide Psychosozial-Verlag

1001-04
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Intersubjektivität und Supervision

Dipl.-Psych. Ronald Bodansky, München
Lehranalytiker und Supervisor für Erwachsene, Schwerpunkt psychoanalytische Selbstpsychologie, Vorstand: Münchner Forum für Neuere Entwicklungen in der Psychoanalyse, Mitglied des International Council for Selfpsychology (IAPSP), Redaktioneller Beirat der Zeitschrift Selbstpsychologie, u.a. Autor von „Humor in der psychoanalytischen Behandlung", „Projektive Identifikation aus selbstpsychologischer Sicht" und „My road to selfpsychology"

1001-05
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Szenisches Verstehen – eine Relationale Perspektive

Dr. med. Sabine Wollnik, Köln
Ärztin für Psychiatrie, Ärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Gruppenanalytikerin und Psychoanalytikerin (DPV), niedergelassen in eigener Praxis in Köln. Herausgeberin von „Zwischenwelten" (2008), Mitherausgeberin von

„Trauma im Film" und zusammen mit Peter Potthoff „Die Begegnung der Subjekte. Die intersubjektiv-relationale Perspektive in Psychoanalyse und Psychotherapie" (2014). Veröffentlichungen zu Film und Psychoanalyse

1001-06
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

„Zeig mir dein Gesicht"

Im Dialog mit Traumfiguren

Ruth Cerha, Wien
Diplom-Psychologin, nach einer klassischen musikalischen Ausbildung arbeitete sie als Musikerin und Komponistin mit verschiedenen Bands. Seit 2004 schreibt sie Prosa. Sie unterrichtet Klavier, Gesang und Creative Writing und lebt als freie Schriftstellerin in Wien. Nach ihren Romanen „Kopf aus den Wolken" (2010), „Zehntelbrüder" (2012 / Frankfurter Verlagsanstalt 2018) und „Bora. Eine Geschichte vom Wind" (2015), Frankfurter Verlagsanstalt, erscheint ihr neuer Roman „Traumrakete" (2018), Frankfurter Verlagsanstalt

1001-07
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Den inneren Kritiker zähmen

Freundschaft mit sich selbst schließen

Eine Stimme begleitet uns auf Schritt und Tritt: Der innere Kritiker. Seine nörgelnde, ewig unzufriedene Stimme beurteilt alles was wir tun. Immer hat er etwas auszusetzen, zu kritisieren und zu bemängeln. Er legt seine Finger in offene Wunden, untergräbt unseren Selbstwert, macht uns Angst vor Veränderungen, blockiert unsere Stärke und Lebendigkeit und nimmt uns den Mut, neue Wege zu gehen. Zudem ist er oftmals so überzeugend, dass wir ihm jedes Wort glauben. In Kurzvorträgen und praktischen Übungen lernen Sie Strategien und Methoden kennen, um Ihren inneren Kritiker zu identifizieren und zu zähmen. Wir werden uns vor allem seiner Gegenkraft zuwenden, die heißt: Endlich Freundschaft mit uns selbst schließen.

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

1003-03 *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Abnehmen durch Achtsamkeit (ADA-Training®)

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wer sich bewusst mit seinem Ernährungsverhalten auseinandersetzt, kann langfristig Gewicht reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückgewinnen und Freude am bewussten Essen entwickeln. In einem klinisch erfolgreich erprobten Programm lernen Sie zwischen Magen-, Augen- und Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.

1003-04 *Susanne Frohmann*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 11.00 – 14.00 Uhr,
16. März – 09. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 41

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-06 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1003-07 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1003-08 Nord BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Focusing

Focusing ist eine körperorientierte Methode, die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Sie stärkt den Zugang zur eigenen Intuition, um Blockaden zu lösen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Dabei können wir lernen uns selbst zu vertrauen und authentisch zu handeln. Auf der Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet uns ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein.

● Focusing oder den eigenen Wünschen auf der Spur

NEU im Programm

„Man bereut nicht, was man getan, sondern was man nicht getan hat". Diese Erkenntnis führt uns zu der zentralen Frage: Was ist mir wirklich wichtig im Leben? Die Antwort darauf liegt in unseren Bedürfnissen, Träumen und Wünschen verborgen. Mit Hilfe von Focusing halten wir inne und spüren unseren Träumen und Wünschen nach. Was möchte gelebt werden? Was ist mir wirklich wichtig? Unser Inneres kennt die Antwort. Wir heißen unsere Träume willkommen, erkunden sie und lassen sie wachsen. Auch unsere Ängste und dass, was uns noch hindert, sie lebendig werden zu lassen, darf da sein und sich zeigen. Wir wollen uns bereit machen, um im Alltag Handlungsschritte zu gehen, die unsere Herzenswünsche wahr werden lassen. So können sie zur Quelle unserer Lebenskraft und Lebensfreude werden, denn es macht glücklich Träume und lang gehegte Ziele zu verwirklichen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibzeug

1003-11 West *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 37

● Focusing in der Praxis

An diesem Tag üben wir die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, die sowohl Verstand als auch unsere Intuition miteinbezieht. Wir nehmen uns Zeit und Raum, um ein Thema unserer Wahl in den Körper einzuladen, unserem inneren Erleben zuzuhören und neue Einsichten zu gewinnen. Auf diese Art und Weise vertiefen wir die Verbindung zu uns selbst und lernen, uns und unseren Gefühlen mehr zu vertrauen.

Bitte ein eigenes Anliegen/Thema mitbringen. Grundkenntnisse im Focusing sind erforderlich.

1003-12 *Jasminka Lesar*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **10. Mai – 24. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Achtsamkeit

Manchmal verlieren wir das Wesentliche aus den Augen und werden von Stress und Hektik dominiert. Das kann Unzufriedenheit schaffen und uns körperlich belasten. Oft überhören wir auch wichtige Botschaften unseres eigenen Körpers und Gemüts, sowie die unserer Mitmenschen. Mit Übungen z.B. aus den Bereichen Imagination und Körperarbeit erproben wir Neues, können zu innerer Ruhe kommen und überraschend neue Sichtweisen erleben und kultivieren. Indem wir uns in Achtsamkeit schulen, können wir inneren Einklang finden und Lebenskraft reaktivieren.

Bitte mitbringen: Decke und/oder Kissen, bequeme Kleidung

1003-15 *Frank Cibulski*
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

siehe auch: Buddha, Du und Ich – Die Einheit von Selbst und Umgebung, 0802-01

Selbstmitgefühl

Eine wertvolle Ressource bei Herausforderung

Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung und ein wichtiger Erfolgsfaktor, sowohl bei Stressreduktion, der Entwicklung gesunder Gewohnheiten, der Freisetzung von Kreativität oder im Umgang mit schweren Herausforderungen, Krankheiten und Krisen. Selbstmitgefühl ist leider nicht selbstverständlich. Es ist aber erlernbar. Sie werden für das Thema Selbstmitgefühl sensibilisiert und lernen die drei Komponenten des „Mindfulness Self Compassion" kennen. Meditation, Theorieeinheiten, schriftliche Selbstreflexion und Austausch wechseln sich ab.

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

1003-17 *Nicoletta Schenk*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Ja zu uns selbst – das innere Kind willkommen heißen

Alle unsere positiven wie negativen frühkindlichen Erfahrungen sind in unserem Gedächtnis und unseren Zellen gespeichert und wirken unbewusst auch Jahrzehnte später auf unser Leben ein. Mit unserem inneren Kind in Kontakt zu treten, es zu fühlen und willkommen zu heißen, setzt Energie frei und bringt Lebendigkeit. Es ist ein wesentlicher Schritt zu persönlichem Wachstum, einem erfüllten Leben und glücklichen Beziehungen. Neben einer theoretischen Einführung werden wir unser inneres Kind erforschen, das positive Erwachsenen-Selbst stärken und damit den Zugang zu unserer Lebensfreude, Wahrnehmung und Intuition wiederentdecken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibsachen und ein Foto aus der Kinderzeit
Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-20 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
01. Juni + 02. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Emotionsmanagement

Kennen Sie auch Situationen, in denen Sie plötzlich Angst haben, alleine irgendwo hin zu gehen oder zu fahren? Kennen Sie die Angst davor, unangenehme Mitteilungen zu machen, Anforderungen nicht zu genügen, in Prüfungen zu versagen, panisch zu reagieren? Kennen sie die „Angst vor der Angst"? Hier lernen Sie einige Möglichkeiten kennen, mit negativen Emotionen und Ängsten umzugehen. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt und demonstriert, mit denen belastende Situationen bewältigt und bestimmte Ängste überwunden werden können. Sie erfahren, wie Handlungsalternativen gewonnen werden und mit welchen Techniken und Strategien Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

1006-04 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **02. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino", in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer" werden, als sie wirklich sind. Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

1006-06 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

„Wenn die Haut zu dünn ist"

Sich selbst annehmen, mit Klarheit und Bestimmtheit zu sich selbst stehen

Zuweilen reagieren wir auf Verhaltensweisen und Äußerungen unserer Mitmenschen übersensibel und beziehen zu viel auf uns selbst. Oder uns machen Kränkungen, Kritik und ungerecht empfundene Bewertungen durch andere Menschen tagelang zu schaffen und wir verlieren an Kraft und Energie. Im Kurs lernen wir innerlich Kraft, Stärke, Selbstwert und Selbstvertrauen aufzubauen, so dass wir uns in der Lage fühlen, anderen Menschen mit Klarheit und Bestimmtheit unseren Standpunkt entgegenzusetzen oder einfach innerlich ruhig und gelassen zu bleiben.

1006-08 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

Konflikten mit Gelassenheit begegnen durch Introvision

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

1006-10 Nord *Antje Weidling*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. März – 02. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 52

1006-11 *Antje Weidling*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Mai – 22. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Lust auf Veränderung: Effektives Selbst-Coaching

„Eigentlich" ist alles gut, aber „irgendwie" fehlt was. Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie haben bereits einiges in Ihrem Leben erreicht, aber die Frage „Ist das alles?" wird immer lauter? Sie suchen persönliche Erfüllung, doch die konkrete Perspektive scheint zu fehlen? Hier haben Sie Gelegenheit, gemeinsam mit anderen veränderungswilligen Menschen in entspannter und anregender Atmosphäre

neue berufliche oder persönliche Perspektiven zu entwickeln und Ihre persönlichen Ressourcen zu entdecken. Im Austausch mit Gleichgesinnten und durch effektive Tools für ein wirksames Selbst-Coaching können sie die Weichen für neue Herausforderungen und Erfolge stellen.

1006-12 *Kirsten Schmiegelt*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
22. März + 23. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 53

Nicht mein Problem!

Oder warum Frau sich auch mal aus der Affäre ziehen darf

Frauen fällt es oft schwer, sich von den Angelegenheiten Anderer abzugrenzen und sie „einfach mal machen zu lassen". Lieber laden wir uns dann aus Verantwortungsgefühl die Probleme anderer Menschen auf, anstatt zu sagen: „Regele das selbst." Dauerhafte Erschöpfung ist die Folge dieser konstanten Vernachlässigung eigener Bedürfnisse. Gemeinsam spüren wir die (unbewussten) Glaubenssätze auf, die uns dazu bringen, unser Wohlergehen hinter das der Anderen zu stellen. Anhand von Alltagsbeispielen üben wir eine gesunde Abgrenzung und entwickeln Strategien, einen stabilen Freiraum zu schaffen. Nur wenn wir den Fokus auf unsere innere Balance behalten, können wir dauerhaft die Kraft bewahren, uns für Andere einzusetzen.

1006-13 ♀ *Kirsten Schmiegelt*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
05. Apr. + 06. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 53

Das Streben nach Glück – ein wissenschaftlicher Ansatz

Wir putzen uns die Zähne, duschen und legen Parfum auf. Wir nehmen uns täglich Zeit für unseren Körper. Doch wieviel Zeit nutzen wir für etwas „Gehirnhygiene"? Wieviel Aufmerksamkeit setzen wir gezielt ein, um „glücklich" zu sein? Was ist Glück überhaupt? Die Forschungen der positiven Psychologie zeigen: Wir haben von Natur aus unser eigenes Glück mehr in der Hand, als wir oftmals denken. Je mehr wir von unserer Neurophysiologie und uns Selbst verstehen, umso leichter fällt es uns, unsere persönliche, individuelle Lebenszufriedenheit spürbar zu steigern. Hier nähern wir uns dem Thema „glücklich sein" von einer wissenschaftlichen Seite. Wir erfassen unseren persönlichen Status quo und lernen Tools und Techniken kennen, welche wir im Alltag ganz einfach nebenbei nutzen können.

1006-14 *Sascha Molt*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Ruf nach Veränderung

Heute, in der Zeit des Überangebots, stellt sich auch allzu oft die Frage nach Veränderung. Manchmal ist es nur eine kleine Unzufriedenheit, manchmal ist es die Frage nach dem Sinn des Lebens. Begleitet werden diese Zweifel häufig von Ängsten. Wieviel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich eigentlich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf all diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, da wir hier auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können.

Unterstützt wird der Prozess im Kurs durch Entspannungsübungen.

1006-15 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Programmieren Sie Ihren Kompass auf Finden statt auf Suchen

NEU im Programm

Wie wäre es für Sie Klarheit darüber zu haben, was Sie wollen, statt was Sie nicht wollen? Wie wäre es, wenn Sie sich voll und ganz danach ausrichten würden, wo ihre Reise hingehen soll? Egal, ob im Privat- oder Berufsleben. Kreative Methoden wie die Wunschelemente-Technik und die Selbstmanagement-Technik von Dr. Maja Storch, die Imagination und Motivations-Blitzlichter können Sie wunderbar unterstützen, Klarheit zu gewinnen. Setzen Sie auf Ihre Intuition und Ihre persönliche Kompetenz um Ihren Weg zu gehen. Anhand Ihres individuellen Beispiels wenden Sie diese Techniken direkt im Kurs an und lernen so, sie auch zukünftig für sich einzusetzen.

Zusatzkosten: € 1,50 für Material (im Kurs zu zahlen)

1006-16
Michaela Dalchow
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr,
18. Mai, 1x
VHS Sonnemannstraße;
€ 23

Erfolgreich durch Persönlichkeitsentwicklung

Ihre Persönlichkeit ist Ihr Potenzial und das ist ausbaufähig. Sie können Ihre Stärken kontinuierlich vertiefen und Ihre Schwächen erkennen und ausgleichen. Eine Stärkung der Persönlichkeit geht mit mehr Durchsetzungsvermögen, Zielstrebigkeit, Selbstvertrauen, Gelassenheit und Entscheidungsfreude einher.

Folgende Fragen wollen wir beantworten:
- Was macht die „Persönlichkeit" aus?
- Wie lässt sie sich fördern?
- Was ist „emotionale Intelligenz" und was erreiche ich damit?

Daneben werden Übungen zur Entspannung und Selbsterfahrung angeboten sowie Rollenspiele, um Gelerntes anzuwenden und zu vertiefen.

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

1006-17 *Ilse Eichler*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **21. Mai – 11. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Glücklich mit der VHS

Vortrag und Workshops

So, 10. Februar 2019, 14 bis 17 Uhr
VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
Eintritt frei

Versuchen Sie Ihr Glück in einem oder zwei Workshops und lernen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennen. Unser Team vor Ort berät Sie gerne zu den Angeboten des Nachmittags und zu allen Kursen der Psychologie, Religion und Meditation.

Um Anmeldung unter Buchungsnr. 1000-01 wird gebeten. Weitere Informationen im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Foto: © Nikolas Hoffmann – Fotolia.com

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Souveräne Vorgesetzte, Kollegen und Mitarbeiter – wer würde sich die nicht wünschen? Souveräne Menschen gehen ihre Aufgaben mit Weitblick und Umsicht an, sind zuverlässig und vermitteln Vertrauen. So verstanden, ist Souveränität ein Ausdruck persönlicher Reife und Bewusstheit. Wie können Sie selbst souveräner im Beruf werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer eigenen Persönlichkeit,
- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs-)Leben geprägt haben,
- mit den verschiedenen Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen,
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen.

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-19 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Mai + 26. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/TN 8

Mit innerer Stärke zu mehr Gelassenheit im Alltag

Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen

Kennen Sie auch Menschen, die selbst im größten Stress noch lächeln und vollkommen ruhig bleiben? Menschen, die scheinbar nichts erschüttern kann, die nicht in Panik geraten und sich erst recht nicht über Kleinigkeiten aufregen. Was diese Menschen haben ist etwas, das den meisten von uns fehlt: Gelassenheit. Dieses lebenspraktische Seminar vermittelt Ihnen Einsichten und Strategien zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit. Anhand von einfachen Übungen lernen Sie Ihre Energie produktiv einzusetzen, um Herausforderungen souverän zu meistern.

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

1006-21 Nord *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **22. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 33

Starke Löwen auf sanften Pfoten

Obwohl extrovertierte Menschen, statistisch gesehen, in der Minderheit sind, werden sie aufgrund ihres dominanten Ausdruckverhaltens überproportional wahrgenommen. Diese prägen die gesellschaftlichen Normen und werden zum Ideal stilisiert. Introvertierte Menschen werden dadurch im Glauben gelassen, sich den Normen einer lauten Welt unterordnen und zum „Alphatier" mutieren zu müssen, um Erfolg zu haben. In diesem Seminar geht es darum, die individuellen Besonderheiten von leisen und feinfühligen Menschen nicht als Schwäche, sondern als Bereicherung zu erkennen. Das hier brach liegende Potenzial gilt es zu nutzen und Strategien herauszuarbeiten, mit denen es introvertierten und hochsensiblen Menschen gelingen soll, aufgrund ihrer Stärken eine Führungsrolle zu übernehmen.

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

1006-23 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juli + 21. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Lebe Deine Talente

Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

NEU im Programm

Talente sind uns gegeben, um Freude und Erfüllung zu schenken. Talente bringen aber auch Verpflichtungen mit sich: Sie wollen gelebt werden – Privat und im Beruf. Wer sich ihnen nicht widmet, dieses Potenzial erst ausleben will, wenn die Zeit es zulässt, wird häufig Unzufriedenheit verspüren. Die Erfüllung fehlt und ein Gefühl der inneren Leere macht sich breit. Doch was sind eigentlich meine Talente? Und wie finde ich Zeit und Raum sie zu leben? Diesen Fragen werden wir uns widmen, im Austausch miteinander und unter Zuhilfenahme von Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1006-26 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Kommunikation und Beziehung

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Wir begegnen anderen Menschen mit respektvoller Aufmerksamkeit. Dabei stehen sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers im Vordergrund.

Wir

- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

1010-01 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
02. März + 03. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 92

1010-02 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
11. Mai + 12. Mai, 2x
Nordwestzentrum; € 92

● Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

NEU im Programm

Kennen Sie das? Sie haben die Gewaltfreie Kommunikation kennengelernt, sind begeistert und hoch motiviert. Kurze Zeit später merken Sie wie schwierig es ist, im Alltag am Ball zu bleiben und nach der GFK zu handeln. Dann ist diese Übungsgruppe genau das Richtige für Sie. Gemeinsam üben und besprechen wir wöchentlich konkrete Konfliktsituationen aus Ihrem Leben. Zusätzlich gibt es an jedem Abend neue Lernimpulse, die Sie weiter voranbringen. Voraussetzung für die Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars Gewaltfreie Kommunikation.

1010-03 *Marita Strubelt*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Apr. – 23. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewußtseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefun-

dene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

1010-04 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Feb. – 08. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1010-05 Nord BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

1010-06 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Beachten Sie auch unsere Angebote zu Rhetorik und Kommunikation im Programmbereich Beruf ab Seite 218

Zu nett für die Welt?

Oft suchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen danach, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, es ihnen recht zu machen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und vergessen häufig unsere eigenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen. Hier geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen und auch mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

1010-09 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **08. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Mich kränkt so schnell keiner

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die uns aufgrund unserer Empfindsamkeit oft tagelang beschäftigen und Gefühle der Niedergeschlagenheit und Abwertung auslösen. Es werden Wege zu mehr Selbstwert, Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung gezeigt. Hierbei geht es um die Themen Schlagfertigkeit, Einordnen der Probleme anderer Menschen im Zusammenhang mit kränkenden Äußerungen und die positive Bearbeitung der eigenen Empfindsamkeit.

1010-11 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **15. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Wie sag ich's – auch wenn es unangenehm ist?

Konflikthafte Situationen leichter meistern

Konflikte kosten Zeit, Energie und Nerven. Jedoch fehlen uns oft der Mut und das Können, notwendige Kritik an Kollegen und Kolleginnen oder Freunden und Freundinnen zu formulieren. Wir beleuchten Handlungsoptionen in individuellen Situationen und üben, wie wir für uns sorgen, gerade indem wir respektvoll Grenzen setzen. Dabei nutzen wir erprobte Kommunikationsmodelle und Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation.

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

1010-13 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
23. März + 24. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

Wir leben gegenwärtig in einer Zeit zunehmender emotionaler Verknappung. Auf der verzweifelten Suche nach einem Seelengefährten versprechen Flirtbücher, Verführungsseminare, Speed-Datings, Singlebörsen oder Partnervermittlungen schnelle Abhilfe. Diese Bemühungen sind jedoch nur selten von Erfolg gekrönt, denn Liebe ist weder erkaufbar noch manipulativ erzwingbar. Nur wer aus dem Geschehen der menschlichen Vermarktung und Entfremdung bewusst aussteigt, hat Aussicht auf eine erfüllende Partnerschaft. Die Kenntnis unserer eigenen Werte und Ziele, die Bereitschaft innere blockierende Muster zu bearbeiten, die Entwicklung von Integrität und Authentizität sowie die Etablierung innerer Leichtigkeit sorgen dafür, dass wir den Menschen in unser Leben ziehen, mit dem wir uns in Resonanz befinden.

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

1010-14 Nord *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März + 31. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 81

1010-15 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Aug. + 25. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

Sie möchten gerne jemanden kennenlernen und wissen nicht, wie Sie Kontakt herstellen können? Für viele von uns ist es heute nicht leicht, Face-to-Face ins Gespräch zu kommen. Lernen Sie Gelegenheiten und Flirttechniken kennen, Körpersignale zu deuten und bewusst auszusenden und bauen Sie Kontaktschwierigkeiten ab. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Flirtstil! Sie erhalten viele Anregungen, z.B. wie Sie dabei mit möglichen Konflikten besser umgehen, Beziehungen aufbauen und halten und nicht zuletzt auch Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

1010-17 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

1010-18 Nord *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **19. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Damit wir in Beziehung mit anderen Menschen treten können, müssen wir mit uns selbst in Kontakt sein und unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrnehmen. Das Spüren gesunder Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Selbstkontakt und im Kontakt zur Außenwelt. Wurden unsere Grenzen durch schwierige oder traumatische Erfahrungen jedoch verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise. Im Kurs werden theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Decke und Schreibsachen

1010-21 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
06. Apr. + 07. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Liebe lernen

NEU im Programm

statt auf den Prinzen, die Prinzessin zu warten

In Sachen Beziehung ist es vermutlich eine der größten Herausforderung, die romantische Fantasie einer „Hollywood-Film-Liebe" loszulassen. Zu groß ist unsere Sehnsucht nach der einen Person, die all unsere Erwartungen und Bedürfnisse erfüllt. Hier werden theoretisch und praktisch Impulse gesetzt, um Schritte hin zu einer erwachsenen, reifen und authentischen Partnerschaft zu gehen. Eine ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen und Erwartungen an Partnerschaft sowie den tiefer liegenden Bedürfnissen und Sehnsüchten öffnet erst die Möglichkeit, eine erfüllte Beziehung auf Augenhöhe einzugehen. Und das bedeutet Verantwortung für das eigene Wohlbefinden selbst zu übernehmen. Theorieeinheiten, Meditation und Austausch wechseln sich ab.

1010-22 *Nicoletta Schenk*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
26. Apr. + 27. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Mobbing verstehen

und sinnvolle, individuelle Strategien entwickeln

Mobbing (Bossing) ist weit verbreitet und kann tiefgehende gesundheitliche Langzeitschäden einleiten. Oft fühlen wir uns durch Anfeindungen von Kolleg/-innen oder Chef/-innen völlig überfordert und auf uns allein gestellt. Lernen Sie, wie Sie sich im Falle von Diskriminierung und entwürdigender Behandlung erfolgreich wehren können. Und zwar bevor Sie sich psychisch/gesundheitlich bereits in einer Abwärtsspirale von Schlafmangel, ständigem Stress, Ohnmachtsgefühl oder einer Wutphase befinden. Lernen Sie Mittel kennen, um Ihre Gesundheit zu schützen.

1010-23 *Ilse Eichler*
Di + Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 17. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Die Grundlagen einer stabilen Partnerschaft

Erfolgreiche Beziehungen sind keine Frage des Glücks, sondern der Ausdruck harter Arbeit an sich selbst sowie der Bereitschaft zweier Menschen, sich miteinander zu verbinden. Dies gilt um so mehr in einer Zeit, in der Zweckgemeinschaften die Regel sind. Eine stabile und wachstumsorientierte Partnerschaft verlangt jeweils eigene Integrität und Authentizität, aber auch die beiderseitige Fähigkeit zur Kommunikation über Bedürfnisse sowie die Bereitschaft zur konstruktiven Konfliktaustragung mit seinem Gegenüber. Wenn zwei Menschen darüber hinaus ihre Werte miteinander abstimmen und ihre Ziele gemeinsam verfolgen, dann entwickeln sie sich durch die bewusste Verbindung gemeinsam weiter. Dieser Kurs ist auch für Singles mit dem Wunsch nach einer Partnerschaft geeignet.

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

1010-25 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli + 28. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Der Körper – ein Spiegel der Seele?

NEU im Programm

Warum sind Herzleiden und Schwermut ein gefährliches Paar? Wie kann sich das Burnout körperlich zeigen? Und wo verläuft eigentlich die Grenze zwischen körperlichen und seelischen Erkrankungen? An diesem Abend veranschaulicht Dr. Med. Wolfgang Merkle anhand interessanter Beispiele aus der Psychosomatischen Praxis die Zusammenhänge von Körper und Seele. Dabei erfahren wir, wie Schmerzen ein Ausdruck der Seele sein können, wie psychosomatische Störungen sich gesellschaftlich entwickeln und was im Umgang mit Ihnen helfen kann.

Dieser Vortragsabend ist der Auftakt einer Veranstaltungsreihe, die die Zusammenhänge von Körper und Seele in den Blick nimmt. Freuen Sie sich auf weitere Vorträge in den kommenden Semestern.

1016-01 *Dr. med. Wolfgang Merkle*
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

siehe auch: OUT OF THE BOX: Körper und Geist. Körper und Geist – eine buddhistische Perspektive, 0804-01

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

Methoden und spezielle Ansätze

Frauen und Erfolg – eine besondere Kombination

NEU im Programm

Vortrag zum Weltfrauentag

Frauen ticken anders als Männer. Sie sprechen anders und denken anders. Sie gehen anders mit Nähe, mit Kooperationen und auch mit Karriere um. Was macht Frauen glücklich und wie finden Frauen am besten ihren Erfolg? Es geht um Ihr Frauenbild und wie Sie es unbedingt einmal hinterfragen sollten. Lassen Sie sich inspirieren!

1016-02 ♀ *Ilse Eichler*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Aufräumen, loslassen, frei sein

Aufräumen und Struktur schaffen, um sich in den eigenen vier Wänden wohl zu fühlen. Um eine dauerhaft gute Atmosphäre zu Hause zu erlangen, müssen wir Dinge loslassen, die nicht mehr zu uns passen und uns nicht mehr glücklich machen. Hier lernen Sie die Konmari-Methode kennen, das sogenannte „Magic Cleaning" von Marie Kondo. Das Besondere hierbei: Die Leichtigkeit und Freude, die sich beim Ausmisten und Aufräumen einstellt. Zwischen den zwei Kursterminen ist Zeit für die Umsetzung des Gelernten.

1016-03 West *Dr. Petra Saltuari*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. März + 02. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Entrümpeln – Frühjahrsputz für die Seele

Freiraum in der Umgebung schafft Freiraum im Kopf. Manchmal stecken wir fest: die Gedanken drehen sich im Kreis, die Entwicklung stagniert, wir fühlen uns schwer. Unsere Besitztümer spielen hier oft eine wesentliche Rolle. Denn mit unserem Hab und Gut sind wir innerlich verbunden. Ein Zuviel davon hält uns in der Vergangenheit gefangen, belastet und blockiert. Entrümpelung wirkt hier wahrhaft befreiend und entlastend. Neue Freiräume eröffnen sich durch das Loslassen von Altem. Theoretischer Hintergrund und kleine praktische Übungen regen an, zuhause gleich zur Tat zu schreiten. Günstig ist es, wenn Sie in der Woche zwischen den Kursterminen schon freie Zeit für das Entrümpeln reservieren.

1016-04 *Ingrid Maier*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. März + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Von der Seele schreiben

Sie lernen hier vielfältige Wege kennen, sich schreibend Ihren inneren Themen zu nähern: Sie üben assoziatives Schreiben, nutzen Methoden des kreativen Schreibens zur Beschreibung Ihrer inneren Bilder, beleuchten Ihr Leben aus einer ungewöhnlichen Perspektive und erschreiben sich neue Lösungen für Ihre Fragen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse im literarischen Schreiben, nur ausreichend Papier und Stifte, denn es geht nicht um Bewertungen, sondern um authentischen Selbstausdruck und Resonanz! Erleben Sie die befreiende Wirkung des Schreibens!

1016-05 West *Christiane Weismüller*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
22. März + 23. März, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Vier Fragen für ein schönes Leben: The Work of Byron Katie

NEU im Programm

The Work of Byron Katie ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von 4 Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet und dieser innere Prozess führt zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit. Das Leben wird einfacher und freudiger – einengende Gedankenmuster lösen sich auf.

- **Schnupper-Workshop**

Hier haben Sie die Möglichkeit, The Work kennenzulernen und auszuprobieren.

1016-06 *Angela Gebertz*
Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

- **Ich und Du – Glückliche Beziehungen mit The Work of Byron Katie**

„Mein Partner versteht mich nicht", „Mein Kind sollte auf mich hören", „Ich will, dass sie mich freundlicher behandelt". Kennen Sie solche und ähnliche Gedanken? Die Beziehungen in unserem Leben werden von ihnen begleitet und geprägt. Oft scheint das Problem im Außen zu liegen und der Versuch, den anderen entsprechend zu ändern, ist meist hoffnungslos und frustrierend. Die gute Nachricht ist: Sie müssen niemanden ändern, um eine erfüllende Beziehung zu erleben. Lernen Sie mit The Work of Byron Katie einen Weg kennen, um Beziehungen auf neue Art zu erfahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1016-07 *Angela Gebertz*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Der Krieg ist aus

Ein Kriegsenkelseminar

Wenn Eltern als Kinder oder junge Erwachsene den Zweiten Weltkrieg erlebt haben, hat das oft Auswirkungen auf die folgenden Generationen. Flucht, Verfolgung, Bombenangriffe, Hunger, Gewalt und Tod hinterließen Traumatisierungen und Schamgefühle, die, wenn sie nicht bearbeitet wurden, der Folgegeneration vererbt wurden. Diesen erscheint ihr Leben schmerzlich wenig stimmig mit einem Grundgefühl, irgendwie nicht zu genügen. Entlang der Familiengeschichten der Teilnehmenden werden Anregungen gegeben, sich mit den persönlichen Familienmustern zu befassen, die in der Eltern- und Großelterngeneration angelegt wurden. Daraus lassen sich eigene Wege zu heilsamen Entwicklungen finden. In einer wertschätzenden Atmosphäre bilden Methoden aus der Familientherapie, wie z.B. die Arbeit mit dem Genogramm die Grundlagen.

Bitte mitbringen: Lebens- bzw. Sterbedaten der Eltern und Großeltern.

1016-09 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
30. März + 31. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Mut zur Angst – Ist Angst lebensnotwendig?

NEU im Programm

Der Mensch möchte in Eigenverantwortung und sinnerfüllt leben, doch bleibt er in seiner Verantwortlichkeit stets im Ungewissen. Angst und Mut sind unausweichlich für ein sinnerfülltes Leben und damit auch ein Scheitern. Gibt es ein Leben ohne Angst? Ist Angst ein Bestandteil von Freiheit? Was sagen Philosophen dazu? Es ist schon komisch: Die größte Angst, der Tod, bringt uns erst das Leben. Was ist die paradoxe Intention, entwickelt in den 20er Jahren von Viktor Frankl, die mit Humor gegen Angst vorgeht? Ein Vortrag zum Nachdenken, gewürzt mit einer Prise Humor.

1016-11 *Dr. Erich Schechner*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Carl Rogers

Erfolgreicher Humanist mit Empathie und Intuition

Dr. Carl Ransome Rogers, ein überzeugter Humanist, einflussreicher Psychologe und Wegbereiter der Gesprächspsychotherapie, entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts eine Form der Gesprächsführung und Therapie, die bis heute erfolgreich ist. Sie erhalten einen Überblick über die Theorie der Personzentrierten Gesprächsführung. Sie erfahren, welche Rolle Echtheit, Wertschätzung und Empathie in der persönlichen Begegnung spielen. Lassen Sie sich zu einem tieferen Verständnis für den erfolgreichen zwischenmenschlichen Umgang in Familie, Partnerschaft und Beruf inspirieren, um ihre alltäglichen Beziehungen verbessern zu können.

1016-16 *Ilse Eichler*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Starke Gefühle. Über Scham und Beschämung

NEU im Programm

Vor Scham in den Boden versinken wollen, erröten, schwitzen, Herzklopfen: alle kennen diese Reaktionen. Scham ist eine der mächtigsten und schmerzhaftesten Emotionen. Sie kann jederzeit zwischen Menschen akut werden. Oft sind Schamgefühle tabuisiert, werden auf „Schwächere" projiziert, auch eine transgenerationale Weitergabe ist üblich. Wichtig ist es zwischen „Scham als natürlicher Reaktion auf einen Fehler" und „Beschämung als Verhöhnung eines anderen Menschen" zu unterscheiden. Scham erfüllt sehr wohl positive Aufgaben, sie ist „die Hüterin der Würde" und macht uns erst zu gesellschaftsfähigen Wesen. Sie bekommen grundlegende Informationen zur Entwicklung, Neurobiologie und Formen von Scham, sowie Ideen zu einem konstruktiven Umgang.

1016-19 *Astrid Welker-Paulun*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 13

In Balance kommen und bleiben

NEU im Programm

Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen!

Tagtäglich strömen viele Anforderungen und Stressoren auf uns ein, die das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele aus der Balance bringen können. Ein tieferes Verständnis für die körperlichen und geistigen Mechanismen bei Stress hilft, die eigene Mitte zu finden und zu stabilisieren. Leicht umsetzbare und effektive Übungen unterstützen Sie, Ihre Kräfte für gesündere Interaktionen und eine effektivere Problemlösung einzusetzen. Lernen Sie, sich mit einfachen und wirksamen Mitteln wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

1016-22 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

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.

1020-01 West *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

1020-02 *Ronald Carstensen; Susanne Bender*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-03 Nord *Ronald Carstensen; Susanne Bender*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **09. März, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

1020-04 Süd *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **30. März, 1x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; Entgeltfrei

siehe auch: Gewalt-Sehen-Helfen im Programm „Aktiv im Alter", 7110-01 und -02

„Violence – Seeing – Helping"

Courageous behaviour in dangerous situations

The Volkshochschule Frankfurt offers these workshops within the frame of a campaign aimed at preventing and deescalating violence in our city (Gewalt-Sehen-Helfen). The goal is to share knowledge and experience of patterns of interaction between aggressors, victims and those who want to help. Most of you certainly know situations of imminent or manifest violence in public areas. Very often people passing by feel helpless, look the other way or react incorrectly. In this workshop you will discuss, gather and practice behaviour patterns (e.g. through role plays), which will help you avoid becoming a victim of violence and will enable you to intervene and to help without getting in danger yourself. The acquisition of these few but crucial skills and guidelines leads to a more self-confident manner and more appropriate reactions and behaviour in violent situations.

1020-06 *Jürgen Stiemer*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Pädagogik

Mit meinem Baby gemeinsam wachsen

NEU im Programm

Eigentlich läuft es ganz gut, doch manchmal sind Sie unsicher was Ihr Baby gerade braucht oder Sie geraten in Stress, weil es sich nicht beruhigen kann? In diesem Angebot für Mütter mit ihren Babys (3 – 10 Mon.) nehmen Sie sich Zeit, Ihr Baby mit all Ihren Sinnen wahrzunehmen, zu beobachten, zu berühren, zu „begreifen" etc. Sie verbinden sich wieder mit Ihrem intuitiven Wissen als Mutter, um die Bedürfnisse und Stimmungslagen Ihres Babys leichter zu verstehen. Auf natürliche Weise entwickeln Sie neue Kommunikationswege wie das beschreibende Sprechen und stärken so die Bindung zu Ihrem Baby. Unterstützend erhalten Sie Informationen über die natürliche Bewegungsentwicklung von Säuglingen und deren bereits vorhandene Fähigkeiten. Geübt wird in entspannender Atmosphäre auf Matten am Boden.

1030-01 West *Anke Both*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. März – 11. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

siehe auch: Pilates mit Baby, 3559-03 und -04 oder Yoga mit Baby, 3398-01

Kinderleichte Lösungen für Eltern

NEU im Programm

Kinder und Jugendliche sind ein wertvoller Schatz, doch fordern sie uns heraus. Im Familienalltag entstehen für Eltern Fragen und Konflikte im Umgang mit Erziehung, Lernen, Ängsten, Grenzen, Fähigkeiten, Chaos und Ordnung, Entscheidungen und vielem mehr. Als Eltern können wir viel erreichen, wenn wir neue Perspektiven betrachten und erfahren. Fernab von den üblichen Ratgebern erleben Sie in dieser Veranstaltungsreihe inspirierende Impulsvorträge mit praktischen Übungen und Austausch im Anschluss. Mit Hilfe systemischer Betrachtungen werden Ressourcen und Lösungen der Beteiligten selbst angesprochen. Eigene Fragestellungen sind willkommen.

- **Denken, Fühlen und Handeln im Familienalltag**

Welchen Einfluss haben Stimmungen, Meinungen und Haltungen auf das Zusammenleben in der Familie? Welche Haltung steht hinter meinem Handeln als Elternteil? Welche Haltung möchte ich entwickeln, an der ich mich gerade in stressigen Situationen orientieren kann? In einer kleinen praktischen Übung können wir zu konkreten Themen, die Sie mitbringen, verblüffende Erfahrungen machen.

1030-02 *Waltraud Brüggemann*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **13. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

- **Ganz normal, nur nicht Standard?!**

Ist mein Kind normal? Diese Frage stellen sich Eltern häufig während der verschiedenen Entwicklungsphasen ihrer Kinder. Gerade im Vergleich mit anderen kommen ganz schnell Ängste auf. Doch was ist eigentlich normal? Und wie gehen wir mit Abweichungen, Bewertungen und Diagnosen unserer Kinder um, damit diese ihre Entwicklung nicht blockieren und der Weg für neue Lösungsmöglichkeiten geöffnet wird? Der Abend soll Mut machen, dass alles Begabung und gleichzeitig normal sein kann, was man mit Kindern erlebt.

1030-03 *Waltraud Brüggemann*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

- **Angst oder Liebe**

Ist der Untertitel eines spannenden Films von Erwin Wagenhofer: Alphabet. Wie können wir Kinder und Jugendliche im Schulalltag sinnvoll begleiten? Wie erleben wir unsere Vorstellungen von Bildung und dem Schulalltag? Was tun, wenn es „knirscht"? Diesen oder besser ihren Fragen, wollen wir aus dem Blickpunkt zweier starker Kräfte nachspüren: Angst oder Liebe ...

1030-04 *Waltraud Brüggemann*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten

Entscheidend für den Schulerfolg von Kindern und Jugendlichen sind positive Erlebnisse mit Gleichaltrigen und Akzeptanz in der Peer-Group. In der frühen Kindheit orientieren sie sich in ihrem Verhalten zumeist an Erwachsenen wie Eltern und Pädagogen. In Richtung Pubertät verlieren die Autoritätspersonen an Einfluss. Ältere Kinder und Jugendliche

passen sich zunehmend an eine Clique an, das Mitkommen im Unterricht und gute Noten rücken in den Hintergrund. Die Gefahr, andere mit Mobbing zu überziehen oder selbst gemobbt zu werden, ist groß. Mobbingopfer und Mitschüler leiden dann unter verminderter Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eltern sehen dies mit Sorge, vor allem, wenn der Schulerfolg ihrer Kinder gefährdet erscheint. Welche Möglichkeiten haben Eltern, um ihre Kinder zu schützen?

1030-05 *Karl Dambach*
Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

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

In diesem Workshop erfahren Sie
- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

1030-06 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

„Du hast mir gar nichts zu sagen!"

NEU im Programm

Wie sich Konflikte in Patchworkfamilien friedvoll lösen lassen

Sucht man sich eine(n) Partner(in) aus, der/die schon ein Kind hat, wird man zur „Stiefmutter" oder zum „Stiefvater" – egal wie alt die Kinder sind, ob es weitere eigene oder gemeinsame Kinder gibt, ob man zusammen wohnt oder die „Bonuskinder" nur am Wochenende sieht. Eines haben all diese Familienformen gemeinsam: Es ist herausfordernd, harmonisch und glücklich zusammen zu leben. Anders als bei der klassischen Familie spielt immer noch eine weitere Person – die/der Ex – mit. Dies potenziert die Beziehungen unter allen Familienmitgliedern und kann den Umgang mit jeder einzelnen Person im Gefüge erschweren. Wie ein wertschätzender Umgang auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg mit allen Beteiligten dennoch gelingen kann, erfahren Sie in diesem Workshop.

1030-07 *Marita Strubelt*
Sa, 09.30 – 17.30 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Lern- und Gedächtnistraining

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum dieses Kurses stehen theoretische Grundlagen und praktische Übungen zu Grundfragen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik werden hier zahlreiche Anregungen und individuelle Strategien geboten, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim Lernen anzugehen, realistisch zu verändern und um Freude und Spaß am Lernen (wieder)zuentdecken.

1302-02 *Doris Geis*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

After Work Impulsvortrag rund um das Gehirn

NEU im Programm

„Wo hab' ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt?" Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde-Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben, gerade habe ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-03 *Ute Fey*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

siehe auch: Gedächtnistraining im Programm „Aktiv im Alter", 7111-01 bis -45

Treffpunkt Rothschildpark

Inspirierende, interessante und vielfältige Angebote.

Unser Programm finden Sie unter: www.buergerinstitut.de

BÜRGERINSTITUT

Bürgerinstitut e.V.
Treffpunkt Rothschildpark
Oberlindau 20 · 60323 Frankfurt am Main

Anmeldungen unter:
Telefon: (069) 972017-40
E-Mail: treffpunkt@buergerinstitut.de

Ehrenamt

Seminare im Rahmen des Frankfurter Trägernetzwerkes

Das Frankfurter Trägernetzwerk, ein Arbeitskreis gemeinnütziger und öffentlicher Einrichtungen, stellt seit vielen Jahren ein Weiterbildungsprogramm für Menschen zusammen, die ehrenamtlich engagiert sind oder ehrenamtlich aktiv werden möchten. Die VHS Frankfurt ist Teil dieses Netzwerkes. Die Veranstaltungen werden vom Hessischen Sozialministerium gefördert und können deshalb zu einem günstigen Entgelt angeboten werden.

Das Programm des Trägernetzwerks erscheint vierteljährlich und kann bei uns angefordert werden: Telefon 069 212-30452

● Lesepatin und -pate in der Grundschule – Einführung

Wenn Sie sich vergewissern wollen, ob eine Lesepatenschaft die passende ehrenamtliche Aufgabe für Sie ist, wird dieser Kurs Ihnen weiterhelfen. Sie lernen den Rahmen und die Möglichkeiten dieser Tätigkeit kennen und erhalten Antworten auf Fragen, wie: Welche Schule liegt in meiner Nähe, wie knüpfe ich Kontakt mit einer Schule, wie lange dauert eine Lesepatenschaft, wie halte ich Kontakt mit den Lehrern und wo bekomme ich Unterstützung? Außerdem erhalten Sie für den Einstieg ein erstes „Handwerkszeug": Worauf sollte ich achten, wie kann ich helfen, was ist ratsam, was eher ungünstig, welche Bücher und Spiele sind geeignet, wie kann ich loben, wie beginne und ende ich, woher kommt der Lesestoff und wie reagiere ich auf Schwierigkeiten?

1758-02 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **13. März – 27. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Begleitender Kurs für aktive Lesepaten mit teilnehmerorientierten Themen

In Frankfurter Grundschulen werden viele Kinder durch ehrenamtlich engagierte Lesepatinnen und -paten unterstützt und begleitet. In dieser Weiterbildung haben Sie einen Ort für die fachliche Vertiefung, Begleitung und Beratung dieser Aufgabe. Dabei werden Schwierigkeiten und relevante Themen der Praxis genauer beleuchtet und bearbeitet, z.B.

- Besonderheiten bei Kindern, für die Deutsch Zweitsprache ist,
- die Bedeutung und Erweiterung des Wortschatzes in unserer heutigen Bilderwelt,
- die Möglichkeiten der Hilfe bei Kindern mit besonderen Leseschwierigkeiten.

Bei jedem Treffen erhalten Sie die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen aus Ihrer Praxis auszutauschen.

1759-02 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr,
20. Feb., 06. März, 03. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 12

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung **Arbeit und Leben Frankfurt am Main,** wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).
Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslosen aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Truda Ann Smith, Direktorin Volkshochschule Frankfurt a.M.

Philipp Jacks, Vorsitzender Deutscher Gewerkschaftsbund (DGB) Stadtverband Frankfurt a.M.

Vorträge

Aktuelle Themen – Vortragsreihe

Anmeldung erforderlich unter:
DGB Region Frankfurt-Rhein-Main
Wilhelm-Leuschner-Str. 69-77
60329 Frankfurt am Main

E-Mail frankfurt-main@dgb.de
Telefon 069 273005-72

● **Was bringt das politische Jahr?**
Gewerkschaftspolitische Herausforderungen zwischen Landtags- und Europawahlen
Diskussion mit Michael Rudolf, Vorsitzender des DGB Hessen-Thüringen

1801-01
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Jan., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● **Frankfurt in Bewegung – eine Stadt mit Migrationshintergrund**
Führung durch das Historische Museum in Frankfurt am Main

1801-02
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
Historisches Museum Frankfurt a.M.; Entgeltfrei

● **MaXimal mobil bleiben**
Verkehrssicherheit im Alter. Vortrag und Gespräch von und mit der Präventionsstelle der Frankfurter Polizei.

1801-03
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **20. März, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● **Alle reden übers Wetter. Wir auch!**
Klimakrise: Ursachen, Folgen und umweltpolitische Herausforderungen
Referent: Dirk Vielmeyer, Energiewendebündnis Wiesbaden-Taunus

1801-04
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Apr., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

● **Hessenpark: Viel mehr als Nostalgie!**
Was ein Freilichtmuseum mit politischer Bildung zu tun hat.
Museumsführung und Gespräch mit Museumsleiter Jens Scheller.

1801-05
Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Freilichtmuseum Hessenpark; Entgeltfrei

● **„Brauch ich 'nen billigen Arbeitsmann, schaff ich mir einen Lehrling an."**
1968 und die Lehrlingsbewegung in Frankfurt am Main

Vortrag und Gespräch mit u.a. Harald Fiedler, ehemaliger DGB-Vorsitzender Frankfurt
Eine Kooperationsveranstaltung mit der DGB-Jugend

1801-07
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Aug., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Informationen und Anmeldung

Arbeit und Leben (DGB/VHS)
Christian Becker
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-37966 oder -37656
Fax 069 212-39825
E-Mail aul@stadt-frankfurt.de

Seminare

Ein Gespenst geht um in Europa...

Marx ist wieder aktuell

Kaum ein Gedankengebäude in der Menschheitsgeschichte hat eine solche Breitenwirkung gehabt wie die Erkenntnis von Karl Marx auf dem Gebiet der Philosophie und der Ökonomie. Er untersuchte die Widersprüche der in seiner Lebenszeit aufblühenden kapitalistischen Gesellschaft und spürte dem in diesem Wirtschaftssystem innewohnenden Veränderungspotenzial nach. Im Mittelpunkt seines Denkens stand die veränderte Rolle der arbeitenden Klassen. Die Stringenz seines Denkens übte eine große Anziehungskraft auf die sich formierende Arbeiterbewegung aus. Das Seminar thematisiert wesentliche Elemente der marxschen Theorie.

1802-01 *Dr. Judit Pakh*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
23. Feb. + 24. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Basiskurs Politik

● **Einführung**

Folgende inhaltlichen Schwerpunkte werden behandelt:

- Verfassungsmäßige Ordnung des Staates, Grundrechte
- Bund, Länder und Gemeinden, Staatsverwaltung und Behörden
- Parlament, Regierung, Ministerien, Gesetzgebung
- Einfluss- und Mitwirkungsmöglichkeiten der Bürger, Wahlen, Politische Parteien, Verbände
- Staatliche Aufgaben und Leistungen, Sozialversicherung, Staatsfinanzen
- Nationale und internationale Organisationen, Europäische Union (EU)

Angesprochen sind alle Personen- und Berufskreise, die kompakte und qualifizierte Informationen zum Thema benötigen oder einfach nur interessehalber mehr darüber erfahren möchten, wie Staat und Politik funktionieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

1802-03 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr,
23. März + 24. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Internationale Organisationen/Internationale Konflikte und Problemfelder**

Dieser Kurs erläutert am Samstag den grundlegenden Aufbau und die Funktionsweise wichtiger internationaler Organisationen wie EU, NATO, IWF und Weltbank. Am Sonntag werden internationale Probleme und Konfliktfelder besprochen wie: Armut, Kriege, Nahostkonflikt und Terrorismus.

1802-04 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Apr. + 28. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Hexen und Madonnen – Frauenbilder

Spurensuche in Fulda, Steinau a.d.Str. und Gelnhausen

Was waren das für Mädchen und Frauen, die als „Hexen" verfolgt und ermordet wurden, in Steinau an der Straße, Fulda, Gelnhausen. Was waren das für Mädchen und Frauen, die als „Hexen" verfolgt und ermordet wurden? Welches Frauenbild sollen uns Marienfiguren vermitteln? Finden wir Spuren für die Verfolgung von Minderheiten bis heute? Wo und wie wirken Frauenbilder vergangener Jahrhunderte bis in die Gegenwart? Bei Besichtigungen und Gesprächen suchen wir Antworten.

1802-05 *Dr. Barbara Bromberger*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Klimawandel und Armutskrise

Das Beispiel der Textilindustrie

Kann sich die Welt den Kapitalismus noch leisten? Naturkatastrophen, Hitzewelle in Europa und Mikroplastik am Nordpol machen den vom Menschen produzierten Klimawandel offensichtlich. Am Beispiel der Textilindustrie wollen wir dem Themenkomplex auf den grund gehen. Seit den 1970er Jahren hat sich die Textilproduktion globalisiert. Immer kürzere Kollektionszyklen geben einen hohen Takt vor, der oft zum Preis von Hyperausbeutung und Umweltverschmutzung einhergeht. Wir wollen uns dem Geschäft mit der Kleidung aus einer historischen und wirtschaftssoziologischen Perspektive nähern und hierbei Filmmaterial, Medienanalysen und eigene Recherchen mit einbeziehen sowie Lösungswege diskutieren. Eine Exkursion soll das Wochenende abrunden.

1802-06 *Birgita Dusse*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Journalistisches Schreiben

Wochenend-Workshop

Im Rahmen dieses Workshops finden kritische Geister Ermutigung, sich selbst als Medienproduzent/-innen auszuprobieren und dominante Diskurse – auch durch eigene Themen – mit alternativen Sichtweisen zu konfrontieren. Vermittelt werden Grundlagen des journalistischen Schreibens mit einem Fokus auf Darstellungsformen wie Nachricht, Bericht und Pressemitteilung. Ziel ist es, eigene Artikel zu erarbeiten. Darüber hinaus Grundsätzlich sollte daher die Bereitschaft bestehen, in der Gruppe zu schreiben sowie entstehende Texte gemeinsam zu besprechen und weiterzuentwickeln. Eigene Themenvorschläge können gern mitgebracht werden. Darüber hinaus gibt es Raum, Fragen zu diskutieren, die mit der journalistischen Arbeit verbunden sind: Wie komme ich z.B. überhaupt zu meinem Artikelthema? Wo fange ich mit der Recherche an? Außerdem sollen aktuelle medienpolitische Themen angesprochen werden, z.B. Was sind Echokammern, lässt sich ein Diskurs gezielt manipulieren, Hatespeach im Netz.

1802-07 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Islam, Muslime und eine offene Gesellschaft

Seit einigen Jahren stehen der Islam und die Muslime in Europa im Rampenlicht der medialen Öffentlichkeit. Getragen von einer Welle der Anti-Islam-Stimmung erleben rechtspopulistische Parteien in ganz Europa einen Höhenflug. Die Vorbehalte sind jedoch nicht auf rechtsextreme Kreise beschränkt. Es wird die Frage gestellt, ob die Glaubenssätze des Islam und die Lebensweise der Muslime mit den „europäischen Werten" kompatibel seien. Dieses Seminar soll zur Aufklärung beitragen. Es beleuchtet den Glauben und die Geschichte des Islam und das soziale und kulturelle Leben der Menschen mit muslimischem Glauben/Glaubenshintergrund in Europa. Die Leitfrage des Seminars ist die Frage nach den Möglichkeiten eines friedlichen Zusammenlebens in einer offenen Gesellschaft.

1802-09 *Said Hosseini*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Die großen Krisen des Kapitalismus: 1873, 1929, 1975, 2007

Wie der Kapitalismus durch die Krisen ihr Gesicht verändert

Die Wirtschaftskrisen sind die systemimmanenten Anpassungsmechanismen der kapitalistischen Gesellschaft. An gewissen Punkten der Entwicklung führen die ausgelösten Erschütterungen zu einer neuen Phase der Organisation der Beziehungen in der Wirtschaft und Gesellschaft. Diese systemischen Krisen, auch Transformationskrisen genannt, wollen wir im Seminar in Augenschein nehmen und ihre

Charakteristika auf konkreten historischen Beispielen begreiflich machen.

1802-10 *Dr. Judit Pakh*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
15. Juni + 16. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Aufwachsen im Kapitalismus

Wie lebt es sich als Kind im Kapitalismus? Bildung richtet sich immer früher an den Bedürfnissen des Arbeitsmarktes aus. Schon vorschulische Bildungseinrichtungen werden von den Eltern auch im Hinblick auf spätere Berufsperspektiven beäugt und in die Bildungspläne integriert. Der Zwang zur Selbstoptimierung macht auch vor der Kindheit nicht halt. Die Zeitfenster für Muße und Langeweile werden immer kleiner. Auf der einen Seite werden Kinder als Konsument/-innen immer früher angesprochen und von der Werbung manipuliert, während weltweit über 150 Millionen Kinder arbeiten müssen. In welchem Zusammenhang stehen diese Prozesse? Wie wirkt sich der Kapitalismus auf die Kindheit aus? Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir anhand von Inputs, Diskussionen, Filmen und Spielen nähern.

1802-12 *Birgita Dusse*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Politik vermitteln und verstehen im „postfaktischen" Zeitalter

Inhalte:

- Zum Wandel der Medienlandschaft
- Meinungs- und Pressefreiheit: Juristische, soziologische und politische Aspekte
- Was ist Populismus?
- Was sind Verschwörungstheorien und wie entstehen sie?
- Gegenstrategien: Medienkompetenz entwickeln
- Interesse an Politik wecken

1802-14 *Thomas Winhold*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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

Recht im Alltag

Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Wie mache ich meine Antrags-Veranlagung bzw. meine Einkommensteuererklärung? Wer die Zusammenhänge begreift, kann seine Rechte besser erkennen und wahrnehmen. Das Seminar informiert über Steuerfragen aus dem Arbeitnehmerbereich. Insbesondere werden „Kindergeld", „Kinderfreibetrag", „Werbungskosten", „Sonderausgaben" und „außergewöhnliche Belastungen" besprochen sowie ein Steuerformular Einkommensteuer-Mantelbogen 2018 (nebst Anlagen) bearbeitet. Es wird die Möglichkeit gegeben über politische Fragen wie z.B. Steuergerechtigkeit oder Modelle der „fairen" Umverteilung zu diskutieren. Ebenso wird ein Blick auf die aktuelle Entwicklung geworfen. Bitte bringen Sie dafür Ihren Einkommensteuer-Mantelbogen nebst Anlagen N, Kind, KAP und Vorsorgeaufwand aus dem Jahre 2018 und ggf. einen Steuerbescheid mit.

1804-01 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Frauen und Männer

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik". Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine liederliche Chorwerkstatt vom Volkslied über Pop bis Jazz und etwas Stimmbildung. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund, und das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein. Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben, oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1804-03 *Ruth Eichhorn; Lutz Eichhorn*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
Stadthalle Bergen; Entgeltfrei

Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

Frankfurt zählt zu den am schnellsten wachsenden Städten bundesweit. Doch der rasante städtische Wandel hat seinen Preis. Frankfurt ist die zweitteuerste Stadt in Deutschland. Dieser Umstand wird dabei höchst unterschiedlich interpretiert: Einerseits ziehen hohe Preise Investoren an. Andere fürchten eine Verdrängung von alteingesessenem Milieu und alternativen Wohn- und Kulturprojekten. Dieser Stadtrundgang möchte anhand von drei aktuellen Beispielen die Grundzüge und Gegensätze Frankfurter Stadtplanungspolitik aufzeigen und Alternativen diskutieren. Nach einem Einführungsvortrag fahren wir nach Bockenheim und besichtigen das ehemalige Institut für Anglistik und das ehemalige Philosophicum und erläutern jeweils die Geschichte der Gebäude. Anschließend besuchen wir ein alternatives Wohnprojekt.

1804-05 *Eric Bensch*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

Netzpolitik

Politik der Digitalisierung

Beruf und Freizeit werden immer mehr von der digitalen Vernetzung bestimmt. Die Zukunft der Arbeit, Algorithmen, künstliche Intelligenz, ständige persönliche Verfügbarkeit, der Zugang zu Information als ein neuer Produktionsfaktor, aber auch die Überwachung durch Geheimdienste und Private sowie die Zeitungskrise sind einige Stichworte aus der aktuellen Debatte zu dieser Querschnittsmaterie. Was sind die langfristigen Trends in Wirtschaft und Politik, die derzeit diskutiert werden? Wie steht es um die Urheberrechtsform und um die „Netzneutralität"? Welche Rolle spielen Bürgerrechte in der digitalen Sphäre? Wie wirkt sich die Digitalisierung auf demokratische Prozesse aus? Wer sind die Akteure auf nationaler und internationaler Ebene, in Betrieben und Zivilgesellschaft, und was sind ihre Ziele? Eine kritische Einführung für Bürger, Verbraucher und technisch Interessierte – auch als Update für ehemalige Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet.

1804-07 *Dr. Jürgen Fenn*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wer, wenn nicht wir?

Aktiv für die eigenen Interessen

1807-01 *Thomas Ewald-Wehner; Egidius Planz*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
02. März + 03. März, 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

Arbeit und Leben Hessen

Folgende Seminare werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

Kosten und Ort bitte bei der Landesarbeitsgemeinschaft erfragen.

Anmeldung
Arbeit und Leben Hessen
Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel

Telefon 06171 57 622
Fax 06171 58 02 57
E-Mail aul-hessen@t-online.de

Ausgrenzung in Geschichte und Gegenwart am Beispiel von Sinti und Roma

1803-16 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**

Jüdisches Leben in Frankfurt

1803-17 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**

Älter – Aktiver – Ideenreicher

ALTERnative Lebens- und Wohnformen von und für Frauen

1803-18 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 23. Aug., 5x**

Über den Umgang mit Fremdheit

Kulturelle Vielfalt und kulturelle Konflikte

1808-02 *Bernd Kuske-Schmittinger*
Sa, 11.00 – 18.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
23. Feb. + 24. Feb., 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

1808-03 *Bernd Kuske-Schmittinger; Hidir Yilmazer*
Sa, 11.00 – 18.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
06. Apr. + 07. Apr., 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

Bildungsurlaube

Die Arabische Welt und die EU

Die Arabische Welt ist die unmittelbare Nachbarin von Europa. Ihre moderne Geschichte ist ebenso mit der Geschichte der kolonialen Expansion der europäischen Mächte verflochten wie auch durch die gesellschaftspolitischen Ideen, kulturelle Lebensentwürfe der europäischen Gesellschaften bestimmt. Nun seit den jüngsten dramatischen Veränderungen in den arabischen Ländern nehmen wir allmählich wahr, dass was dort sich ereignet, früher oder später auch unser gesellschaftliches Zusammenleben, unsere politische Handlungsmöglichkeiten und kulturellen Ausrichtungen beeinträchtigt. Wie viel wissen wir über die Arabische Welt, über ihre Beziehung zu Europa und zur Europäischen Union? Gibt es praktische Möglichkeiten für eine demokratische Transformation dort und ein friedliches Zusammenleben verschiedener Kulturen hier? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das Seminar. In der Tradition der politischen Bildung erstrebt des Seminar, die Teilnehmer/-innen zu einer kritischen Reflexion und zu einem ausdifferenzierten Blick zu ermutigen.

1803-01 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fit im Job

Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung

Einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen wir an unserem Arbeitsplatz. Es liegt daher nahe, dafür zu sorgen, dass der Arbeitsplatz und die Arbeit so gestaltet sind, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist. Jahr für Jahr gehen Millionen Euro durch Krankheit für Arbeitgeber und Krankenkassen verloren. In der Gesundheitspolitik werden Ansätze der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Es ist wichtig, sich für das Thema betriebliche Gesundheitsförderung zu sensibilisieren.

Themen:
- Grundlagen der Gesundheitsförderung
- Möglichkeiten der Umsetzung im Betrieb
- Arbeitsplatz und Arbeitsgestaltung
- Körperliche und psychische Fehlbelastungen
- Auseinandersetzung mit der eigenen Situation
- Unterstützung durch Betrieb, Berufsgenossenschaften, Krankenkassen und Rentenversicherung

1803-03 BU *Gabriele Endisch; Eva Zinke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Gesundheitswesen im Wandel

Seit der Neoliberalismus zum Leitmotiv politischen Handelns geworden ist, lässt sich im Gesundheitswesen ein Prozess beobachten, der am besten mit dem Begriff „Ökonomisierung" zu beschreiben ist. Was passiert, wenn Krankenhäuser und Ärzte auf einmal kapitalistisch arbeiten? Welche Folgen hat dies für die Patienten? Und wer profitiert davon? In diesem Seminar wollen wir die markanten Entwicklungslinien im Gesundheitswesen nachzeichnen und die dahinter liegenden Interessen aufdecken. Die Folgen für die Patienten sollen hierbei aufgezeigt werden. Schließlich wollen wir mögliche Alternativen diskutieren.

1803-05 BU *Nadja Rakowitz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
25. März – 29. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Arbeitszeit und Lebenszeit

Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen?

Über folgende Themen wollen wir informieren und diskutieren:
- Die „Domestizierung" von Raum und Zeit: Zeitbewusstsein in früheren Kulturen
- Zeitstrukturen und -messung
- Die „kopernikanische Wende" des Zeitbewusstseins: Lineare und zyklische Zeit, das „industrielle Zeitarrangement" und die Entstehung des Normalarbeitstages
- Entfremdete Arbeit und enteignete Zeit: Lohnarbeit und Herrschaft über die Zeit
- Arbeitszeitstudien und Zeitvorgaben in der Arbeitswelt
- Individuelle Zeitbudgets – Wem gehört die Zeit?
- Arbeitszeit und Lebenszeit – ein Blick in die Zukunft.

Für den Besuch des Technomuseums in Mannheim sind ca. € 15 Eintrittsgeld zu entrichten.

1803-07 BU *Birgita Dusse*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen

Wie wollen wir morgen leben?

Experten warnen vor dem Ende des Menschen. Wissenschaftler arbeiten weltweit daran, die künstliche Intelligenz zu optimieren, manipulieren das Erbgut, entwickeln Computerprogramme die elektrische Signale des Gehirns lesen können und Cyborgs, deren Gedächtnis unseres um das Tausendfache übersteigt. Ihre Schöpfungen werden unser Leben grundlegend verändern, eine Veränderung die mit der industriellen Revolution begann. Wie Menschen seit 200 Jahren darauf reagieren, ihre Visionen, Hoffnungen, Ängste und moralischen Bedenken veranschaulichen ausgewählte Romane, Künstler und Wissenschaftler. Texte aus „Frankenstein oder Der moderne Prometheus" (Mary Shelley), „Wir" (Jewgenij Samjatin), „Schöne Neue Welt" (Aldous Huxley) und anderer Schriftsteller werden interpretiert und mit der Haltung der Kunstavantgarde zur technischen Entwicklung um 1900 ergänzt. Die Thesen des Historikers Yuval Noah Harari sind Diskussionsgrundlage. Eine Zeitreise die zu einer eigenen Position ermutigen möchte. Noch gestalten wir, müssen uns fragen: Wie wollen wir morgen leben?" Es eilt.

1803-09 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann" verdrängen den demokratischen Konsens. Das Seminar führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es die gegenwärtigen Fragen und Herausforderungen der demokratischen Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar geht es auch darum, Argumentationsfiguren und Überlegungen zu entwickeln, wie man die gesellschaftspolitischen Krisen oder das Versagen der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

1803-11 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles!"

Geld und Geldpolitik verstehen

Finanzkrise, Euro-Krise, Staatsschuldenkrise? Schon bei den Beschreibungen der aktuellen Krise zeigt sich, wie unklar die Begriffe sind. Dies zeigt sich auch bei den Lösungsversuchen: Die Europäische Zentralbank flutet den Euroraum mit Zentralbankgeld in bisher ungekanntem Ausmaß, um die Wirtschaft anzukurbeln. Die Rettungsmaßnahmen scheinen bisher aber nicht zu greifen. Was ist der geldtheoretische Hintergrund dieser Debatten und dieser Maßnahmen? Dieses Seminar gibt einen Überblick über verschiedene Theorien des Geldes von Smith über Marx bis Keynes und die Neoklassik. Letztere ist besonders zentral, da sie als Grundlage für die Politik des Neoliberalismus gilt.

1803-12 BU *Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Beschleunigung und Muße

in der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft

Unsere Welt wird immer rasanter. Zunehmend befinden sich Menschen im Wettlauf mit der Zeit. Wie kam es zu einer beschleunigten Welt? Noch im Altertum galt ein Leben frei von Zwecken und Zwängen als Ideal. Muße ist für viele ein Fremdwort. In der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft kommt Muße so gut wie nicht mehr vor. Einst galt Muße als edelste Haltung des Menschen, als Zeit zum Denken und Reflektieren. Doch die Muße geriet in Verdacht, die Menschen zu verführen. Nichtstun wurde gleichgesetzt mit Inhaltsleere und existenzieller Ahnungslosigkeit. Hektik und Stress stehen für Machen und Tun. Können wir der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft entfliehen, kann sie verlangsamt werden? Müssen wir Arbeit und Muße neu justieren? Welche Folgen hat dies für politische Teilhabe und Autonomie?

1803-14 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Branchenbezogene Seminare

Für Beschäftigte bzw. Beschäftigtengruppen in bestimmten Arbeitsbereichen sowie für Erwerbslose aus diesen Bereichen finden spezielle Seminare in Zusammenarbeit mit der jeweiligen DGB-Gewerkschaft statt.

Mit folgenden DGB-Gewerkschaften werden gemeinsame Seminare durchgeführt:

Industriegewerkschaft Bauen – Agrar – Umwelt

- Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz
- Geschichte der Arbeiterbewegung

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@igbau.de

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
Telefon: 0611 462092-0

Industriegewerkschaft Metall

- Familienseminare: Arbeit und Familie
- Armut und Reichtum in Deutschland
- Agenda 2010 – Positionen, Argumente, Kontroversen
- Globale Alternativen zum Totalen Markt
- Wem gehört die Zeit? – Optionen der Arbeitszeitpolitik
- Interaktives Demokratie- und Politiktraining
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Handwerkszeug für politisch Aktive:
  – Schreiben wie ein Profi
  – Kooperation und Konflikte am Arbeitsplatz
- „Ich weiß etwas, was Du nicht weißt!"
  – Betriebliche Informationswege
  – Wenn das Wissen in Rente geht
- Arbeitskreis
  – Grundsätze und Formen von Entgeltgestaltung
  – Arbeit und Gesundheit
  – Seniorinnen und Senioren – Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter www.igmetall-frankfurt-wiesbaden-limburg.de

Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di

- Innehalten – ich ziehe Bilanz
- Individuelle und kollektive Interessenvertretung im Betrieb
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Kommunikation und Interessenvertretung im Betrieb
  – Kommunikationstraining – Werbung für die eigene Sache?
  – Ist eine gerechte(re) Verteilung nicht mehr machbar?
- „Allen antworten – alles weiterleiten" – Wie die E-Mailnutzung die (politische) Arbeit verändert
- „35 sind genug ..." – Arbeitszeitpolitik zwischen Flexibilisierung und Verlängerung
- Handwerkszeug für politisch Aktive
  – Kollegiale Beratung
  – Mediation
  – Partnerorientierte Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Lean banking – Neues Outfit für alte Hüte?
- Rationalisierungstendenzen und Entwicklungsperspektiven in der Bankenbranche
- Interessen und Interessenvertretung Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: bz.ffm-region@verdi.de

Gewerkschaft Nahrung, Genuss, Gaststätten

- Typisch Frau, typisch Mann? – Rollenverhalten am Arbeitsplatz
- Wer, wenn nicht wir? – Aktiv für die eigenen Interessen
- Familienseminar: Arbeit und Familie
- Die Rationalisierungswelle rollt – Was können Gewerkschaften dagegen unternehmen?
- Harte Zeiten erfordern klare Köpfe Anforderungen an die Interessenvertretung
- „Wir können auch anders!" – Aktiv für die eigenen Interessen
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Wirtschaftliche Entwicklung, technischer Wandel und gewerkschaftliche Politik
- Arbeitskreis Seniorinnen und Senioren: Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.ngg-rhein-main.de

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

- Mobbing im Betrieb – Psychoterror und Stress am Arbeitsplatz
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@evg-online.org

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

- Kommunikation und Gesprächsführung am Arbeitsplatz
- Gewerkschaftliche Forderungen zur Bildungspolitik

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.gew-frankfurt.de

Gewerkschaft der Polizei

- Handwerkszeug für politisch Aktive – 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: gdphessen@t-online.de

Kultur

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 58
Tanz 62
Musik 64
Fotografie 70
Bildnerisches Gestalten 77
Kunst- und handwerkliche Techniken 85
Nähen, Textiles Gestalten 90
Mode- und Farbberatung, Kosmetik 94

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kunst

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Der Blick durch die Brille der Geschichte ist ein erhellender Blick auf unsere Gegenwart, denn unser Leben heute ist wesentlich geprägt durch die abendländischen Kulturgeschichte. Nichts erzählt so anschaulich wie die Kunst, wer wir geworden sind und wohin wir gehen. Wir laden Sie zu einer ungewöhnlichen Zeitreise ein, bei der Kunstwerke über das Leben der Menschen in den verschiedenen Epochen erzählen. Diese Reise zeigt anhand bedeutender Kunstwerke den Wandel der Visionen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen aber auch den Alltag von der Antike bis heute. Sie machen den gesellschaftlichen Wandel verständlich, machen Mut, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Zukunft zu gestalten. Für diejenigen, die sich einen ersten Überblick über die Kunstgeschichte machen möchten, ist es außerdem auch eine lebensnahe Einführung in die Epochen.

2002-01 *Astrid Dermutz*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **20. Feb. – 10. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Das Goldene Zeitalter der französischen Malerei

Aus dem Zentrum künstlerischen Schaffens im barocken Rom entwickelt sich die neue klassische Kunst französischer Prägung mit Claude Lorrain und Nicolas Poussin. Unter der Herrschaft von Ludwig XIV wird eine Akademie nach römischem Vorbild eingerichtet, die mit Charles Le Brun für die absolutistische Repräsentation produziert. Ihren Höhepunkt findet sie in dem Gesamtkunstwerk von Le Vau und von Le Nôtre in Versailles. Diese spannende Entwicklung nimmt ihren Anfang mit Simon Vouet und Philippe de Champaigne. Im Kurs werden die vielfältigen historischen Bezüge erläutert.

2002-10 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **07. Feb. – 02. Mai, 10x**
Zentralbibliothek; € 70

Kunst zwischen den Kriegen

Figuration und Abstraktion

In den Zwanzigerjahren hatte sich um André Breton eine Avantgarde gruppiert, die ihr figuratives Schaffen als Aufstand gegen die zeitgenössische Abstraktion verstand, dazu gehörte auch René Magritte. Besonders die Positionen, die die Künstler-gemeinschaft „Abstraction-Creation" seit 1931 vertrat, wie beispielsweise Piet Mondrian, wurden abgelehnt. Auf der Suche nach einem neugültigen Werk- und Menschenbild wurden die Künstler durch restriktive Formvorgaben aber besonders in den totalitären Staaten reglementiert. Das zentrale Schlüsselwerk dazu bildet Picassos Antikriegsbild „Guernica" auf der Pariser Weltausstellung im Jahre 1937. Die künstlerische Suche auf den Wegen der Figuration einerseits und der Abstraktion andererseits wird an prägnanten Beispielen vorgestellt.

2002-20 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, **08. Feb. – 03. Mai, 10x**
Zentralbibliothek; € 70

Besuche in Kunstgalerien

Es gibt über 50 Galerien und Ausstellungsorte in Frankfurt, die neben den Museen einen wichtigen Anteil am städtischen Kunst(er)leben übernehmen. Im wöchentlichen Wechsel werden verschiedene Orte und Ausstellungen besucht, an denen Sie, neben meist zeitgenössischer Kunst, interessante Einblicke in die Arbeit von Frankfurter Galerien und der Kunstszene erwarten. Dabei erhalten Sie viele theoretische und praktische Anregungen, wie Sie sich den Werken der Künstler/-innen nähern können.

Rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt.

2003-10 *Friederike Giley*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. März – 17. Apr., 6x**
€ 28

Faszination Wildnis

Die Wildnis ist für viele das Gegenteil unserer bekannten Zivilisation. Sie wirkt auf uns bedrohlich oder sogar gefährlich. Zugleich kann sie aber auch zum Sehnsuchtsort werden, wenn man eine Ausflucht aus gesellschaftlichen Zwängen in der Natur sucht. Die Frankfurter Kunsthalle Schirn widmet sich bis zum 3. Februar dem Phänomen Wildnis aus künstlerischer Sicht, mit Werken von 1900 bis heute. Sie stößt dabei eine mehrdeutige Diskussion an: Sie handelt von der Abneigung gegen und dem Respekt vor der unberührten Landschaft. Vom Versuch der Unterwerfung der Natur durch den Menschen und seinen Freiheitserfahrungen dort. In nicht-westlichen Kulturen, die noch in Einklang mit der Natur leben, gelten solche Grenzen nicht. Wildnis ist damit auch ein Spiegel für die westliche Entfremdung von der Natur.

2003-11 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Künstlerpaare: Marina Abramovic und Ulay

Manchmal ziemlich extrem

„Das eigene Ego in der Arbeit mit jemandem aufzugeben, der ein starkes Ego hat, ist ziemlich ungewöhnlich. Es ging uns darum, unsere Egos bis auf den Kern unserer Identitäten zu reduzieren", meinten Marina Abramovic und Ulay über ihre gemeinsame Arbeit. Das Paar gehörte zu den Pionieren der Performancekunst. Ihre theatralischen Darbietungen mit intensivem Körpereinsatz erregten weltweit Aufsehen. Es ging ihnen dabei darum, ihr Inneres zum Ausdruck zu bringen und die vielfältigen Beziehungen zwischen Frau und Mann darzustellen. Für ihre Arbeiten zwischen 1975 und 1998 war die Anwesenheit eines Publikums ebenso wichtig wie die Flüchtigkeit der Aufführungen.

Veranstaltungshinweis: Marina Abramovic wird im März in der Alten Oper ein großangelegtes Kunstprojekt vorstellen, bei dem es um eine neue Art des Hörens geht. Bei Interesse kümmern Sie sich bitte frühzeitig um Karten!

2003-12 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Portrait: Gabriele Münter

Eigenständigkeit und Schöpferkraft

Gabriele Münter (1877 – 1962) ist bekannt als Mitglied der Künstlergruppe Blauer Reiter und als Gefährtin von Wassily Kandinsky. Letzteres wurde ihr in gewisser Weise zum Verhängnis. Nach Ende der Beziehung stellte sie enttäuscht fest: „Ich war in vieler Augen doch nur eine unnötige Beigabe zu Kandinsky. Dass eine Frau ein ursprüngliches, echtes Talent haben und ein schöpferischer Mensch sein kann, das wird gern vergessen." Heute sehen wir das anders: Die Malerin wird inzwischen mit großen Retrospektiven geehrt, die ihre Eigenständigkeit zeigen. Ihre in leuchtenden Farben gemalten Bilder belegen: Sie gehörte zu den Wegbereitern der Moderne und war eine eigenständige Vertreterin des Expressionismus.

2003-13 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Portrait: Wilhelm Lehmbruck

Fragmentierung und Reduktion

Die meisten Werke des bedeutenden Bildhauers Wilhelm Lehmbruck (1881 – 1919) entstanden in der Umbruchzeit vor und während des Ersten Weltkrieges. Sie zeigen vor allem den menschlichen Körper. Werke wie die berühmte „Knieende" entstanden aus einer Mischung von Naturalismus und Expressionismus. Seine Darstellungen einzelner Körper verdichtete der Künstler zu symbolischen Aussagen über die menschliche Existenz, zu Bildern von menschlichen Idealen, aber auch von ihren Abstürzen. Um zu einer neuen Ausdrucksweise zu gelangen, experimentierte er mit der Fragmentierung und Reduktion der Figur. Sein früher Tod hinterließ letztlich ein unvollendetes Gesamtwerk.

2003-14 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

KulturRaum 120

NEU im Programm

Nehmen Sie sich mit uns 120 Minuten Raum für Kultur! Jedes Halbjahr suchen wir zwei kulturelle Themen aus und bringen interessierte Menschen zusammen, die miteinander kommunizieren möchten. Sich im Gespräch zu begegnen, ist eine Qualität, die wir uns immer öfter im digital geprägten Alltag wünschen. Denn was tut so gut wie eine anregende Konversation?

● Freundschaft am Freitag

In Kooperation mit dem Museum für Kommunikation starten wir mit der Frage nach der Freundschaft. Die meisten von uns sind inzwischen digital und sozial vernetzt. Aber sind wir auch in Kontakt miteinander? Oder verfallen wir in Selbstzweifel, wenn nicht zwanzig Nachrichten am Tag uns bestätigen, wie beliebt wir sind? Womöglich stressen wir uns mit Verlustängsten, weil wir nicht jede Anfrage sofort beantworten mögen? Vielleicht sind wir aber auch nur genervt von Jokevideos, Smileys und Einwortnachrichten wie „hihi" oder „cool!" Was macht heute eine gute Freundschaft aus? Nach einem geführten Rundgang durch die Ausstellung „Like you!" im Museum für Kommunikation treffen wir uns zum anschließenden Gedankenparcours: Mit wechselnden Fragestellungen und wechselndem Gegenüber führen wir interessante Gespräche.

2003-20 *Friederike Giley*
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **08. März, 1x**
Treffpunkt: Museum für Kommunikation
Schaumainkai 53; € 9

● Der Mythos vom Anfang aller Dinge

Viele träumen vom tropischen Paradies Bali, der Insel der Götter und Dämonen. Wodurch unterscheiden sich die traditionellen Dorfgemeinschaften mit ihren unzähligen heiligen Festen von unserem westlich industriellen, rational geprägten Alltag? Leben wir in westlichem Reichtum oder in spiritueller und sozialer Armut? Doch was ist Mythos, was ist Wirklichkeit? Welche Folgen haben Rationalisierung, Industrialisierung und Globalisierung auf uns selbst, aber auch auf eine traditionelle hinduistische Gesellschaft?

Folgen Sie der Einladung von Filmautorin Astrid Dermutz zu einer faszinierenden Reise ins Licht-und Schattenreich Balis. Nach einer kommentierten Filmvorführung treffen wir uns zum anschließenden Gedankenparcours: Mit wechselnden Fragestellungen und wechselndem Gegenüber führen wir interessante Gespräche.

2003-21 *Astrid Dermutz*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Kultur

Jahrestage berühmter Menschen und Ereignisse

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

- 500. Todestag Lucrezia Borgia: Eine italienische Renaissancefürstin mit unverdient schlechtem Ruf.
- 160. Todestag Alexander von Humboldt: Naturforscher, Universalgelehrter, „Prominentester Weltbürger seiner Zeit".
- 100. Geburtstag Evita Peron: Als „Madonna der Armut" sichert sie das diktatorische System ihres Mannes ab.
- 100. Todestag Rosa Luxemburg: Ikone der deutschen Sozialdemokratie und des revolutionären Spartakus.
- 120. Geburtstag Ernest Hemingway: Die leidenschaftliche Kunst gefährlich zu leben.
- 45. Todestag Erich Kästner: „Einst haben die Kerls auf den Bäumen gehockt".

2005-10 Süd *Renate Traxler*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Feb. – 20. März, 6x**
Haus der Jugend; € 42

2005-20 Süd *Renate Traxler*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**
Haus der Jugend; € 42

Literaturkreise

Lesekreis Stadtschreiber von Bergen

Der Stadtschreiber-Preis von Bergen ist einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. Begleiten Sie dieses Stadtschreiberamt mit einem Lektüre-Kurs. Ergänzt wird er durch ein oder zwei persönliche Treffen mit der jeweiligen Preisträgerin oder dem Preisträger, wobei ganz exklusiv über das Werk gesprochen wird.

2103-10 Ost *Burghard Schlicht*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 03. Juni, 6x**
Stadthalle Bergen; € 47

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt in der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

! Der Kurs findet mit identischen Inhalten in zwei aufeinanderfolgenden Zeitblöcken statt. Sie können wahlweise den frühen Block von 18.15 – 19.45 Uhr besuchen oder wählen den späten von 20.00 – 21.30 Uhr. Auch ein Wechsel ist möglich.

Literaturliste wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

2103-12 *Dr. Adolf Fink*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr **oder** 20.00 – 21.30 Uhr,
12. März – 28. Mai, 10x
Bettinaschule; € 73

Schreibwerkstätten

Schreiblust

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern, mehr braucht es nicht.

● **Abends noch kreativ!**

2104-16 *Sonja Rudorf*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **25. Jan. – 22. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 79

● **Vormittags schon kreativ!**

2104-17 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **13. Feb. – 10. Apr., 8x**
Buchhandlung Schutt; € 79

Sie möchten Ihre Texte in einem Blog veröffentlichen?

Wie zeigen Ihnen wie es geht: alle Kurse rund um's Bloggen finden Sie ab Seite 206

Aus dem Vollen schöpfen

NEU im Programm

Wer schreibt, braucht Inspiration und ein Talent, die Fülle von Quellen, die uns im Alltag umgeben, nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu nutzen. Gezielt und spielerisch zugleich beschäftigen wir uns mit der eigenen Kreativität und verleihen ihr dabei schreibend Ausdruck. Die breite Palette von Außenreizen wie zum Beispiel Musik, spannende Orte, Bilder, Gedichte und Fotos soll dabei noch um das Moment des Autobiografischen erweitert werden. Schöpfen Sie aus Ihrer Erinnerung, Ihren Erlebnissen, Träumen und Visionen, in jeder Hinsicht aber aus dem Vollen, und das ein ganzes Wochenende lang. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

2104-18 *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
04. Mai + 05. Mai, 2x
Buchhandlung Schutt; € 49

Mehr als eine Geschichte

NEU im Programm

Das Schreiben vom Eigenen

Jedes Leben ist eine Sammlung von Begebenheiten und Begegnungen. Wenn wir davon erzählen, werden wir zum Regisseur unserer Erinnerungen. Vielleicht haben Sie ja schon öfter gedacht, dass Sie Lust hätten, zu schreiben. Aber wo und wie fängt man an? Wie kann es gelingen, über sich selbst zu schreiben? Gemeinsam in der Gruppe entwickeln Sie Ihre Geschichten: ob in Miniaturen, als längere Erzählung oder als Bericht. Wie Sie erzählen, entscheiden Sie. Finden Sie Ihren roten Faden, der Sie durch Ihr Projekt geleitet – dabei immer Sprache und Handwerk im Blick haltend. Voraussetzung ist lediglich die Freude am sprachlichen Ausdruck und die Bereitschaft, innerhalb des Teilnehmerkreises wertschätzend und offen mit Texten anderer und mit Kritik umzugehen. Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet.

2104-20 Nord *Friederike Giley*
Mi, 11.00 – 13.00 Uhr, **13. Feb. – 03. Apr., 8x**
Nordwestzentrum; € 69

Die Kunst, das Leben zur Sprache zu bringen

● **Anfänger/-innen**

Durch Alltagsbeobachtungen, Schreibübungen und Sprachexperimente lernen Sie ohne Leistungsdruck, Ihre Kreativität zu entdecken und Ihr eigenes Thema zu finden. Auch Autobiographisches ist willkommen. Sie erhalten praktische Anleitungen für die sprachliche Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam gelesen.

2104-21 *Renate Traxler*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **18. Feb. – 06. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 73

● **Fortgeschrittene**

Können Sie sich vorstellen, im Kreise Gleichgesinnter Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben, Alltagsgeschichten festzuhalten, Verrücktes zu erfinden oder aber auch eigene Schreibprojekte voranzutreiben? Mit Hilfe von Sprachexperimenten und Schreibübungen haben Sie die Möglichkeit, auf der Suche nach Ihrem eigenen Stil fündig zu werden – ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Sie erhalten Hilfestellung bei der sprachlichen Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam besprochen und, sofern gewünscht, in einer öffentlichen Lesung vorgestellt.

2104-22 *Renate Traxler*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Feb. – 06. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 73

siehe auch: Autobiografisches Schreiben im Programm „Aktiv im Alter", 7103-21 bis -30

Vom Ende einer Geschichte

NEU im Programm

Einführung ins literarische Schreiben

Sie hatten eine Idee für eine Geschichte oder einen Roman und legten mit Enthusiasmus los, brachten den Plot voran und gelangten dann an einen Punkt, wo es nicht mehr weiter ging? Vielleicht haben Sie sich in Ihren Handlungssträngen verirrt oder das Ziel aus den Augen verloren. Ausgehend von der klassischen Erzählung mit klarer Struktur und Handlung, einer Erzählstimme und einem chronologischen Verlauf, entwickeln wir eine Geschichte vom Ende aus zurück zu ihrem Anfang. Anhand praktischer Übungen skizzieren wir Handlungsverläufe, die zu diesem Schluss hinführen könnten. Wir entwickeln Figuren und finden auf diesem Weg zu einer starken Erzählstimme. Unser Ziel: das Gerüst einer Geschichte zu entwerfen und in der letzten Stunde vielleicht sogar den ersten Satz zu schreiben.

2104-25 *Pete Smith*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 03. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Theater

Schauspieltechniken

Improvisation und Selbstdarstellung

Sie möchten Theater spielen, ohne Texte auswendig lernen zu müssen? Sie möchten Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen? Wir beginnen mit intensivem Körpertraining (Aufwecken des Körpers) und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Tanzsequenzen zu temperamentvoller Musik ergänzen die Übungen. Blockaden werden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen. Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters".

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, bequeme Schuhe (keine Straßenschuhe!) sowie Schreibheft und Stift

● **Kompakt am Wochenende**

2105-05 *Parviz Barid*
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 56

● **Am Abend**

2105-06 *Parviz Barid*
Fr, 19.00 – 22.00 Uhr, **22. März – 31. Mai, 10x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 129

● **Einmalig zum Schnuppern**

2105-07 *Parviz Barid*
So, 12.00 – 18.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 27

siehe auch: Theaterwerkstatt im Programm „Aktiv im Alter", 7124-01

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase" dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act" (Experimentelles Animations- und Clowntheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

● **Kompakt am Wochenende**

2105-08 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Sa + So, 11.00 – 18.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 59

● **Am Abend**

2105-09 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Di, 19.00 – 22.00 Uhr, **12. März – 07. Mai, 8x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 103

Theaterseminar, Theaterbesuche

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

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

2105-10 Nord *Walter H. Krämer*
Mo, 19.15 – 21.30 Uhr, **04. Feb. – 03. Juni, 15x**
Saalbau Dornbusch; € 138

Geschichten entwickeln

Als Sohn einer Spanierin und eines Engländers bin ich 1960 im westfälischen Soest geboren und aufgewachsen. Nach dem Abitur habe ich an der Universität Münster Germanistik, Philosophie und Publizistik studiert. Im Anschluss an mein Magister-Examen haben ich zunächst als Kulturredakteur einer Tageszeitung gearbeitet, bevor ich mich als freier Autor in Frankfurt niederließ.

Für meinen Roman „Endspiel" (Societätsverlag) habe ich 2012 den Robert-Gernhardt-Preis des Hessischen Ministeriums für Wissenschaft und Kunst erhalten.

Die Arbeit als Schriftsteller empfinde ich als großes Privileg, weshalb ich meine Freude am Beruf und meine darin gewonnenen Erfahrungen gerne mit Menschen teile, für die das Schreiben ein ebensolches Glück bedeutet.

Ihr Pete Smith

Foto: © MariaHarsa

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

Tänzerische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

2204-01 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Jan. – 26. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

2204-02 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Apr. – 18. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Contemporary Dance – Aufbau

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

Der Kurs setzt Tanzerfahrung voraus.

2208-01 Nord *Emeel Safie*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

2208-02 Nord *Emeel Safie*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 56

Stepptanz, Musical Dance

Stepptanz

● **Stepptanz 1**

Grundschritte wie z. B. „Shuffle" und „Flap" oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step" sowie „Buffalo" werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2213-01 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **04. Feb. – 03. Juni, 15x**
Institut Rummel; € 190

● **Stepptanz 2**

Es wird auf den Kenntnissen des Grundkurses „Stepptanz 1" aufgebaut. Die Schritte werden etwas komplexer und schneller. Eine Choreografie wird einstudiert.

2213-02 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **04. Feb. – 03. Juni, 15x**
Institut Rummel; € 190

● **Stepptanz 3**

Verschiedene Stepptanz-Stile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

2213-03 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **04. Feb. – 03. Juni, 15x**
Institut Rummel; € 190

Musical Dance

NEU im Programm

Musical Theatre Dance ist angelehnt an eine Jazztanzform der Broadway oder Londoner West End Shows. Es wird die entsprechende Tanztechnik vermittelt und Sie lernen so, die ausdrucksstarken Songs und Musikstücke durch Tanz zu untermalen. Dabei wird der ganze Körper trainiert und Sie finden nach und nach Ihren persönlichen Ausdruck. Requisiten wie Hüte, Stöcke oder Tücher kommen zum Einsatz. Textphrasen der Musicalmelodien werden hineingesprochen. Sie studieren eine Choreographie ein, die am Ende des Kurses bei einem kleinen Fest gezeigt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2213-20 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **04. Feb. – 03. Juni, 15x**
Institut Rummel; € 190

Internationale Tänze

Line Dance – Multidance Formation

● **Aufbau I**

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock 'n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.
Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen
Einzelanmeldung möglich!

2220-01 *Vera Langer*
Di, 17.15 – 18.30 Uhr, **08. Jan. – 02. Apr., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 76

● **Aufbau II**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Aufbaukurs teilgenommen haben.

Einzelanmeldung möglich!

2220-02 *Vera Langer*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **08. Jan. – 02. Apr., 13x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 76

siehe auch: Tanzen 55+, 7137-01 bis 7137-05

Boogie-Woogie, Swing und Jive

„It don't mean a thing if it ain't got that Swing!" (Duke Ellington). Tanzen Sie zur populären Tanzmusik, die allen vertraut ist. Der Swing ist die wohl bekannteste Spielart des Jazz, mit seinem unverwechselbaren tanzbaren Big-Band Sound. Im Paartanz Swing mischen sich spielerische Bewegungslust der Afroamerikaner mit typisch traditionellen Tanzelementen aus dem Standard-Tanz. Tanzen Sie den Boogie-Woogie und seine lateinamerikanische Form, den Jive!

Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle
Wenn möglich, paarweise anmelden.

2228-01 *Ralf Arno Wess*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
09. März + 10. März, 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Flamenco

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Auch die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen wird geübt. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei. Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie.

2241-01 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 37

Bollywood-Tanz, Workshop

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2242-01 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **10. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

2242-02 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **24. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Orientalischer Tanz

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, den Frauen tanzen.

● Basis

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

2245-01 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 18. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

2245-02 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 78

2245-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. März – 03. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

2245-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **01. Apr. – 17. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

● Sommerkurs

2245-05 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **08. Juli – 05. Aug., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

● Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen in Orientalischem Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-01 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 18. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

2247-02 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 78

2247-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. März – 03. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

2247-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **01. Apr. – 17. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Leichte Folkloretänze

Sie tanzen besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder wie Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland und der USA. Alle Tänze können sehr schön bei Festen oder in der Schule eingesetzt werden und sind deshalb auch besonders für Pädagoginnen und Pädagogen interessant.

Beide Tage haben ein unterschiedliches Programm und können einzeln besucht werden.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA

2252-01 Nord *Jens Klüsche*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **06. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

2252-02 Nord *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-01 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 133

2253-02 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 17x**
Ev. Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 119

2253-03 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 26. März, 9x**
Schwarzburgschule; € 63

2253-04 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Apr. – 18. Juni, 9x**
Schwarzburgschule; € 63

Historische Tänze

Wiener Melange

Mode und Tanz im frühen neunzehnten Jahrhundert in Wien

Ecossaise, Polka, Mazurka, Quadrille und Walzer waren nach dem Wiener Kongress in der damaligen Welthauptstadt der Musik äußerst populär. Von den Komponisten dieser Zeit wie Beethoven, Schubert, Strauß und Lanner haben wir wunderbare Musik im Programm, zu der es sich auch heute noch trefflich tanzen lässt. Nicht fehlen darf natürlich die „Fledermaus" als quadrille en colonne, bekannt als Française, die alljährlich stets den Abschluss des Wiener Opernballes bildet. Freuen wir uns auf ein unterhaltsames Tanz- und Musikvergnügen mit Livemusik und kleinem Ball als „Wiener Melange" am Sonntag zum Kursabschluss.

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit hellen Sohlen

2275-01 *Irmgard Klein; Ryoko Maebashi*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, So, 11.00 – 15.15 Uhr,
02. März + 03. März, 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 62

Française und Quadrille

NEU im Programm

Française und Quadrille sind beliebte Gesellschaftstänze des 19. Jahrhunderts. Sie werden heute noch bei Bällen gelegentlich getanzt. Die Paare stehen sich in Reihen

bzw. Karree gegenüber und tanzen mit dem Gegenpaar verschiedene Figuren. Durch ihren leicht historischen Charakter mit Verbeugungen, Hand-Touren, „Mühlen" etc. nach Ansage macht dieses Française- und Quadrille- Tanzen großen Spaß.

Sie können auch ohne Partner/-in teilnehmen. Beide Tage können einzeln besucht werden.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA

2276-01 *Dagmar von Garnier*
Sa, 10.30 – 14.15 Uhr, **04. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 22

2276-02 *Dagmar von Garnier*
So, 10.30 – 14.15 Uhr, **05. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 22

Musik

On Tour mit der hr-Bigband

Die hr-Bigband gehört zu den besten Jazzorchestern Europas. Genießen Sie drei ausgewählte Konzerte mit einer anregenden Vorbesprechung: Musikalische Hintergründe und Einblicke in das Arbeiten der Bigband bereichern Ihren Konzertabend – finden Sie heraus, was diese Musik so außergewöhnlich macht!

- Do, 17. Jan., 20 Uhr: Fado & More: Cristina Branco (hr-Sendesaal); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im hr (Treffpunkt am Haupteingang)
- Fr, 29. März, 20 Uhr: Full Nelson (Südbahnhof); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im Bibliothekszentrum Sachsenhausen, Hedderichstr. 32
- Fr, 3. Mai, 20 Uhr: Petite Afrique – hr-Bigband meets Somi (Alte Oper); Vorbesprechung am 29. Apr. von 18.00 – 19.30 Uhr in der VHS, Sonnemannstr. 13

Die Materialkosten beziehen sich auf den vergünstigten Eintritt für die Konzerte. Teilnehmende, die im Rahmen eines Abonnements bereits im Besitz von Tickets sind, zahlen nur die Kursgebühr für die Einführungen.

Bitte wenden Sie sich für eine Buchung ohne Konzertkarten an: Miriam Claudi, 069 212 44093 oder miriam.claudi.vhs@stadt-Frankfurt.de

In Kooperation mit dem Hessischen Rundfunk

2302-10 *Dr. Jochen Stolla*
Do, 18.00 – ca. 22.00 Uhr, **17. Jan.,**
Fr, 18.00 – ca. 22.00 Uhr, **29. März,**
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Apr.,**
Fr, 20.00 – ca. 22.00 Uhr, **03. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 39, Mat. Kosten € 45

Opern-Gespräche

In lockerer Runde tauschen sich Opern-Begeisterte über das aktuelle Operngeschehen in Frankfurt aus. Wir besprechen künstlerische, technische und inhaltliche Aspekte sowohl untereinander als auch mit fachkundigen Gästen aus dem Opernbetrieb. Mitreden können alle, die sich für die Oper interessieren. Eine gezielte musiktheoretische Einführung in die Opernmusik findet jedoch nicht statt.

In Kooperation mit der Oper Frankfurt

2302-12 *Dr. Donald C Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 20. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll. Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer questions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

In cooperation with Oper Frankfurt

2302-13 *Dr. Donald C Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Vier Jahrhunderte Musikgeschichte in Frankfurt

NEU im Programm

Die Bürgerinnen und Bürger Frankfurts liebten schon immer die Musik. In den letzten vier Jahrhunderten hat sich das bürgerliche Musikleben in der freien Reichsstadt prächtig entwickelt: von der Anstellung der Musiker durch den Rat der Stadt bis zu ersten öffentlich zugänglichen Konzerten. Vom ersten deutschen Sängerfest 1838 bis zu spektakulären Opernaufführungen

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 16).

im frühen 20. Jahrhundert. Klingende Namen wie Johann Andreas Herbst, Georg Philipp Telemann, Clara Schumann und Paul Hindemith stehen für die musikalische Tradition Frankfurts. Es werden Schlüsselwerke mit dem Schwerpunkt auf Vokalwerke vorgestellt und in ihre Zeit eingeordnet. Wir hören Tonbeispiele und nähern uns den Werken gerne auch praktisch, wenn genügend Chorsängerinnen und -sänger dabei sind.

2302-14 *Martin Höllenriegel*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **05. Apr. – 10. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Merr habbe dehaam en alte Grießbrei

NEU im Programm

Frankfurter Lieder

Wir unternehmen einen vergnüglichen Streifzug durch Lieder im Frankfurter Dialekt. Ohne jeglichen Perfektionszwang stimmen wir mit uriger Volkstümlichkeit gemeinsam an und nähern uns so den Wurzeln mundartlicher Sangeskunst, die ihren Ursprung im Wirtshaus hatte. Der Mundartdichter Friedrich Stoltze steht uns dabei Pate. Titel wie „Die Fraa Rauscher aus der Klappergass'" oder das Frankforter Böse-Buwe-Lied dürfen dabei nicht fehlen. Ebenso die Geselligkeit und die Lust am Singen. Instrumente wie Gitarre oder Akkordeon sind gern gesehen. Wir freuen uns auf waschechte Frankforter Buwe unn Mädscher und mutige Zugereiste jeden Alters!

2302-15 *Martin Höllenriegel*
Sa + So, 15.00 – 17.30 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 25

Stimmbildung

Stimmbildung für den Chor

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Auch im großen Chor zählt jede Stimme! Mit gezieltem Training erweitern Sie Ihren Tonumfang sowohl in die Höhe als auch in die Tiefe. Sie üben Registerwechsel, Atmung, Aussprache und Zusammenklang.

2321-08 *Martin Höllenriegel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **11. März – 27. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 48

Stimmbildung für Anfänger/-innen

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Im Mittelpunkt steht eine intensive Atem- und Körperschulung, die in Einzel- und Partnerübungen durchgeführt werden. Ziel ist es, einen bewussten und sensibleren Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln und zu pflegen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Wolldecke, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

2321-10 *Masako Pfeifle*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. März – 21. Mai, 9x**
Fürstenbergerschule ; € 82

Stimmbildung und Singfreude intensiv

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Sie wollen singen lernen? Dann müssen Sie verschiedene Herausforderungen meistern; die richtige Atmung, die Vokaltechnik, die Interpretation. Sie erhalten einen umfangreichen anschaulichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung und einen neuen, bewussten Zugang zu Ihrer Stimme! Technische Übungen werden anhand musikalischer Beispiele praktisch angewendet. Auf die jeweils individuelle Stimmproblematik der Teilnehmenden wird ebenfalls eingegangen. Ziel ist es, die ursprüngliche unreflektierte Freude am Singen in ein bewusstes, durch technisches und musikalisches Wissen ergänztes Singen zu verwandeln.

Das Seminar richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an stimmlich fortgeschrittene Sänger/-innen.

2321-14 *Gregor Otto Papadopoulos*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
08. Feb. + 09. Feb., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 49

Stimmbildung und Interpretation intensiv

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Das Singen stellt Herausforderungen bezüglich der richtigen Atmung, der Vokaltechnik und der Interpretation. Sie erhalten einen anschaulichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung und einen neuen, bewussten Zugang zu Ihrer Stimme! Am Anfang stehen technische Übungen, bei denen auf die jeweils individuelle Stimmproblematik eingegangen wird. Der Schwerpunkt des Workshops liegt jedoch bei der ausführlichen Beschäftigung mit der Interpretation von Stücken.

Das Seminar richtet sich sowohl an Anfänger/-innen als auch an stimmlich fortgeschrittene Sänger/-innen.

2321-15 *Gregor Otto Papadopoulos*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
15. März + 16. März, 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 49

Vocal Coaching

Für noch mehr Spaß am Singen!

Das Singen im Chor ist eine Herausforderung für die Stimme. Schnell kann es zu schmerzenden Stimmbändern und Heiserkeit kommen. Erweitern Sie entspannt und mit Spaß Ihren Tonumfang. Lernen Sie, wie Sie Ihre Tiefenatmung anbahnen und stabilisieren und wie Sie den Atem bewusst verlängern, um umfängliche Passagen singen zu können. Gezielte Übungen für das Einsingen vor Auftritten sowie „SOS-Tipps" für die Stimme bei Erkältung ergänzen das Programm. Neben der individuellen Förderung und Anleitung der Teilnehmenden, erhalten Sie auch eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die sie einfach zu Hause fortführen können. Profitieren Sie von der Erfahrung einer professionellen Stimmtherapeutin, Logopädin und Sängerin!

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Materialkosten: € 3 für Kopien

2321-16 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
30. März + 31. März, 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

Vocal Coaching für Vielsprecher

Mit der richtigen Stimmtechnik zum Erfolg!

Sie haben einen sprechintensiven Beruf und wünschen sich einen langanhaltend gesunden, stabilen Stimmklang? Sie möchten mit Ihrer Stimme souverän und überzeugend auftreten? Dann lernen Sie Ihre Stimme gezielt näher kennen und erproben, wie Sie sie positiv beeinflussen können. Erfahren Sie, wie Sie eine entspannte Sprechlage entwickeln und stabilisieren und welches die richtige Atemtechnik für wichtige Gespräche ist. Sie erhalten eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem bekommen Sie Tipps, was Sie tun können, um Ihre Stimme auch in Erkältungssituationen zu stabilisieren. Alle Teilnehmenden werden im Hinblick auf ihre Stimme individuell gefördert und angeleitet.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Materialkosten: € 3 für Kopien

2321-28 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
09. März + 10. März, 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

Vom Umgang mit der Sprechstimme

Stimme, Bewegung, Atmung und Sprache bilden die Grundlage einer ganzheitlichen Arbeitsweise, die sich an den physiologischen Abläufen beim

Sprechen und Singen orientiert. Viele Schwierigkeiten, wie Heiserkeit, Kurzatmigkeit oder ein flacher Stimmklang, sind auf einen ungünstigen Umgang mit der Stimme zurück zu führen. Im Zusammenspiel von Wort, Ton, Körper, Atem und Bedeutung können sich die Stimme, das Sprechen und die Präsenz der Sprechenden entwickeln. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Wahrnehmung, Atem-, Stimm- und Sprechübungen, den Umgang mit kurzen Texten, Übungen in Gruppen, zu zweit und allein vor dem Plenum. Engagiertes Üben, auch zwischen den Kursterminen, wird vorausgesetzt.

Die Teilnahme an der Einführung der beiden ersten Kurstermine ist für die Gesamtteilnahme verpflichtend.
Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und eine Decke
Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen

2321-29 *Susanne Schwarz*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. März – 08. Apr., 5x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 72

siehe auch: Lieder des Herzens im Programm „Aktiv im Alter", 7122-01 und -02

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: Telefon 069 212-38473

Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungsengagement ab. Unsere Instrumentalkurse sind nicht geeignet für Jugendliche unter 16 Jahren!

Instrumentalkurse

Alexander-Technik

Mit Fingern, Tasten, Saite – entspannt Musizieren mit der Alexander-Technik

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Sie lieben die Musik und üben mit Begeisterung auf Ihrem Instrument. Sie erleben aber auch, dass die Finger, der Arm, die Schultern angespannt sind und Sie nicht so frei spielen, wie Sie gerne würden. Wenn Verspannungen und Schmerzen Ihnen die Freude verderben, Sie sich lockere Finger wünschen oder mehr Ausdruck in Ihr Spiel bekommen möchten, zeigt Ihnen die Alexander-Technik Möglichkeiten, wie Sie zu einer entspannten, aufmerksamen Spielweise Ihres Instrumentes kommen. Ein angenehmer Nebeneffekt: Lampenfieber wird positiv beeinflusst. Der Kurs ist zweigeteilt: im ersten Termin lernen Sie Alexanders Entdeckung und ihre Anwendung kennen, beim zweiten Termin vertiefen Sie Ihre Arbeit mit Alexander-Technik am Instrument und haben Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch.

Bitte bringen Sie zu beiden Terminen Ihr Instrument, Notenständer und Noten, die Sie spielen möchten, mit. Ein Klavier steht im Kursraum zur Verfügung.

2330-01 West *Gabriele Breuninger*
Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. März,**
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

siehe auch: Alexander-Technik für den Büroalltag 3256-01, Alexander-Technik für Sportler 3256-02

Notenlesen, Tonleitern, Akkorde …

NEU im Programm

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis z.B. von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u.a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.

Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-10 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **31. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

NEU im Programm

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-12 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Querflöte

● **Grundlagen**

Anfänger/-innen erhalten eine Einführung in das Querflötenspiel. Atmung, Tonbildung und Artikulation stehen im Fokus. Ziel ist das Spielen einfacher Stücke für eine oder mehrere Flöten.

Notenkenntnisse sind erforderlich.
Bitte mitbringen: Querflöte und Notenständer.
Informieren Sie sich vorab über die Möglichkeit, ein Instrument zu leihen.
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-10 *Betty Nieswandt*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Klingerschule; € 96

● **Aufbau**

Teilnehmende, die bereits die Grundlagen des Querflötenspiels erworben haben, können hier in einer Gruppe üben. Schwerpunkte liegen auf dem musikalischen Asudruck und dem Erarbeiten von Literatur für mehrere Flöten.

Bitte mitbringen: Querflöte und Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-12 *Betty Nieswandt*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Klingerschule; € 96

● **Ensemble**

Teilnehmende, die schon länger Querflöte spielen, können hier in einer Gruppe gemeinsam üben. 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.

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

2331-15 *Betty Nieswandt*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Klingerschule; € 96

Saxophon

● **Aufbau**

Teilnehmende, die bereits Kurse im Saxophonspiel absolviert haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier in kleiner Gruppe ihr Können vertiefen. Ziel ist das Spielen einfacher Stücke für ein oder mehrere Saxophone.

Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

! Bei zwei Angemeldeten kostet der Kurs € 384, bei drei € 260. Eine Ratenzahlung ist vorgesehen.

2332-10 *Wael Amin*
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **08. März – 07. Juni, 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 384

● **Ensemble**

Saxophonspielende mit mehrjähriger Praxis und mit Freude am gemeinsamen Musizieren erarbeiten in kleiner Gruppe Stücke für mehrere Saxophone und erweitern ihr Repertoire.

Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

! Bei zwei Angemeldeten kostet der Kurs € 324, bei drei € 216. Eine Ratenzahlung ist vorgesehen.

2332-12 *Wael Amin*
Fr, 17.45 – 19.00 Uhr, **08. März – 07. Juni, 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 324

2332-14 *Wael Amin*
Fr, 20.30 – 21.45 Uhr, **08. März – 07. Juni, 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 324

Mundharmonika/Blues Harp

● **zum Kennenlernen**

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Dieser Workshop vermittelt alles, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung, einen guten Ton und vieles mehr. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-10 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

2340-11 Nord *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 47

● **Aufbau**

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z.B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-13 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Wenn Sie längerfristig in einer Gruppe das Spiel mit der Blues Harp lernen und praktizieren wollen, sind Sie hier willkommen. Wir beschäftigen uns mit den spielerischen Grundfertigkeiten und studieren dann einfache Songs ein. Wir arbeiten an einem Bluesstück und erfahren alles über dazu wichtige Themen wie das Einzeltonspiel, „Bending", Akkordspiel, Bluesharpeffekte, Bluesschema und Bluesskala. Schwerpunkt ist das Spielen in der Gruppe. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: 10-Loch-richtergestimmte Mundharmonika in der Tonart „C", auf der Blues gespielt werden kann.
Zusatzkosten: ca. € 3 für die Lizenz eines Übungsstückes (im Kurs zu zahlen).

2340-15 *Richard Walter*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. März – 28. Mai, 10x**
Klingerschule; € 90

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Diese zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuleben.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und, wenn vorhanden, ein eigenes Didgeridoo
Originalinstrumente aus Australien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-10 *Matthias Eder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Cajòn zum Kennenlernen

„Cajòn", auf deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument ist in der Percussion und als Schlagzeug vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt. Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen.
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-10 *Khodadad Bahmani*
Sa, 13.00 – 15.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30, Mat. Kosten € 10

Trommeln

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise: Wir spielen elementare, archaische, brasilianische und kubanische Rhythmen auf unterschiedlichen Trommeln wie Conga/Bougarabou und Kleinperkussion und mit unterschiedlichen Techniken. Wir schulen unsere Wahrnehmung und lassen Rhythmus- und Klangimprovisationen entstehen. Ggf. werden Übungen mit Händen, Füßen und Stimme einbezogen, die

das rhythmische Verständnis unterstützen. Es ist ein sehr spannendes Erlebnis, mit anderen Menschen zusammen etwas Lebendiges zu erschaffen, zu grooven und Spaß zu haben.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Trommeln.

2345-10 *Angela Kanzler*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, So, 11.00 – 15.30 Uhr,
16. März + 17. März, 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 53, Mat. Kosten € 15

Ukulele

● zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich. Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können nach vorheriger Rücksprache einige Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.
Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-10 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

2350-11 Nord *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 39

2350-12 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

● Songs mit Ukulele und Perkussion für Anfänger/-innen

Mit Ukulelen, Trommeln und Perkussionsinstrumenten werden 2 – 3 komplette Song-Arrangements aus dem Pop/Rock-Bereich erarbeitet. Durch die Verwendung von nur einem Akkord sowie einfachen rhythmischen Begleitungen können die Stücke direkt und ohne instrumentale Vorkenntnisse gespielt werden. Somit eignet sich der Workshop ideal für Interessenten, die Ukulele und/oder Trommeln in voller Aktion kennenlernen und mit anderen musizieren möchten.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können nach vorheriger Rücksprache einige Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.
Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-14 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

● für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen

Wenn Sie bereits erste Erfahrung mit der Ukulele haben, können Sie hier einen Schritt weiter gehen: Sie lernen neue Songs, Akkorde und Schlagmuster. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre. Lassen Sie sich bei Unsicherheit im Hinblick auf Ihre Kenntnisse von uns beraten.
Bitte eine eigene Ukulele mitbringen

2350-15 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **03. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

● Spezial: Songs intensiv

NEU im Programm

Für alle, die sich intensiver mit einzelnen Songs auseinander setzen möchten: Spielerisch und spielend analysieren wir 2 – 3 Rock-Pop-Songs u.a. hinsichtlich Aufbau, Rhythmik, Akkorden, verwendete Instrumente, Lyrics und Entstehungsgeschichte.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele oder Gitarre. Lassen Sie sich bei Unsicherheit im Hinblick auf Ihre Kenntnisse von uns beraten.
Bitte eine eigene Ukulele mitbringen

2350-16 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 39

● Ensemble „Ukesongs"

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 Teilnehmenden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Gitarre oder Ukulele
Bitte eine eigene Ukulele mitbringen

2350-20 *Norbert Enz*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 18. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 99

2350-21 *Norbert Enz*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **05. Feb. – 18. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 99

Gitarre

● zum Kennenlernen

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt

2351-10 *Michael Bernschneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

● Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigen Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

2352-10 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Feb. – 21. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

2352-11 *Michael Bernschneider*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Feb. – 19. Juni, 14x**
Klingerschule; € 110

2352-12 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. März – 23. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 76

● Aufbau

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung v.a. von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

2353-10 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 13x**
Klingerschule; € 102

2353-12 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. März – 23. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 76

● **Aufbau II**

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

2354-10 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 13x**
Klingerschule; € 102

Liedbegleitung mit der Gitarre

● **Grundlagen**

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Anfänger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten)
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2355-10 Süd *Oliver Kramer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 13x**
Carl-Schurz-Schule; € 99

● **Aufbau**

Für diejenigen, die den Grundlagenkurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger/-innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

2355-12 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Feb. – 13. Juni, 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

● **kompakt am Wochenende**

In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt: Begleitmuster, perkussive Effekte und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro / Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre

2355-15 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

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, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Feb. – 27. Mai, 12x**
Gruneliusschule; € 92

Südamerikanische Gitarre

Stilistiken der lateinamerikanischen Gitarre werden anhand von Instrumentalstücken aus Bossa Nova, Samba und Chôro erarbeitet. Dabei lernen wir typische Akkorde und Akkordverbindungen ebenso kennen wie verschiedene Grundrhythmen. Als Grundlage dienen Noten, Tabulatur und Akkorddiagramme.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Akkorde
Bitte mitbringen: Gitarre mit Nylonsaiten

2358-12 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Jazz und Pop auf der Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiels geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis

2358-20 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Feb. – 21. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

Die Musikschule Frankfurt steht für ...

... **Musik erleben** schon für die Jüngsten im Elementarunterricht mit
- Eltern-Kind-Kursen (ab dem 12. Monat)
- Musikalischer Früherziehung (im KiTa-Alter)
- Grundkurs Musik (im Grundschulalter)

... **Musik lernen** mit Instrument oder Stimme im
- Einzel- oder Gruppenunterricht
- Sonderkurs (Oper, Theorie, Gehörbildung)

... **Musik machen** in Bands, Ensembles, Chören und Orchestern.

Wir sind für alle da, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger in allen Altersstufen.

musikschule frankfurt

Musikschule Frankfurt am Main e.V.
Saalgasse 20, 60311 Frankfurt
Telefon 069 212-39855
Fax 069 212-39848
E-Mail info@musikschule-frankfurt.de
www.musikschule-frankfurt.de

Fotografie

Frauenkurse

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine Kamera und wollen die vielfältigen Funktionen verstehen und auch effektiv nutzen? In einer reinen Frauenrunde lernen Sie die Grundlagen des Fotografierens sowie die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich, sowie Einblicke in die Bildgestaltung und Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (wenn vorhanden in gedruckter Form)

... für alle Kameratypen

mit Exkursion in den Palmengarten

Im Palmengarten setzen Sie das Gelernte in die Praxis um. Die entstandenen Fotos werden gemeinsam ausführlich besprochen.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2402-10 ♀ *Anouchka Olszewski*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 13.00 Uhr,
26. Feb. – 19. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 99

2402-12 ♀ *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 79

... für Spiegelreflex- und Systemkamera

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, wie z.B. Filter, Objektive, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme und deren Anwendungsbereiche. Außerdem erhalten Sie Tipps für Urlaubs- und Reisefotografie.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2402-14 ♀ *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Bewusster sehen – Motive erkennen

Natur in der Stadt

Ein gelungenes Bild entsteht durch den richtigen Blick für eine gute Bildkomposition, den Ausschnitt, die Perspektive und die Wahl der richtigen Kontraste und Farben. Dafür suchen wir in einer reinen Frauenrunde die wilde Seite der Stadt und zeigen fotografisch das Spannungsverhältnis zwischen Natur und Architektur und welchen Weg sich die Natur durch Pflaster und Asphalt erobert. Wir setzen uns mit den wichtigsten Prinzipien der Bildgestaltung auseinander, mit dem bewussten Sehen, dem Goldenen Schnitt und dem Weißabgleich. Während der Fotoexkursionen an den Main und in den Anlagenring können Sie Erlerntes sofort praktisch anwenden und mit interessanten Motiven urbaner Natur kombinieren. Die Ergebnisse werden ausführlich besprochen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Stativ

2402-20 ♀ *Anouchka Olszewski*
Mo + Fr, 18.00 – 21.45 Uhr,
07. Juni, 14. Juni + 17. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 69

Landschaftsfotografie in der Schwanheimer Düne

Ein Zeugnis der letzten Eiszeit am Rande der Großstadt: Mit der Kamera wollen wir die faszinierende windzerzauste Landschaft der Schwanheimer Dünen einfangen. In einer rein weiblichen Runde machen wir uns vorab theoretisch mit den Besonderheiten und Herausforderungen der Landschaftsfotografie vertraut und besprechen nach unserer Exkursion die entstandenen Bilder.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit den (halb-)manuellen Programmen für die Belichtungszeit und die Blende
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit 1 – 2 vollgeladenen Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, ggf. die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera und falls vorhanden Weitwinkelobjektiv, Pol- und Graufilter sowie einen Fernauslöser

2402-25 ♀ *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **14. Aug.,**
Mi, 18.00 – 22.00 Uhr, **21. Aug.,**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Fotografieren lernen

Bildungsurlaub: Von der Aufnahme zur Präsentation

Im Internetzeitalter erhält die digitale Fotografie immer mehr Bedeutung. Fotografien werden nicht nur für Zwecke der Dokumentation, sondern auch für Marketing und Selbstdarstellung in den sozialen Medien wie Facebook und Twitter gebraucht. Anhand zahlreicher praktischer Übungen erhalten Sie ein fundiertes Wissen über digitale Fotografie in ihren verschiedenen Facetten. Wir befassen uns mit dem Weg vom Motiv bis hin zum fertigen Bild für den Druck oder das Internet, dem Weg zu einem guten fotografischen „Workflow". Dabei wird exemplarisch auch auf die Tücken der Bildverarbeitung am Computer hingewiesen. Konfliktpotenzial bietet vor allem die Veröffentlichung von Fotos. Deswegen befassen wir uns auch eingehend mit Fragestellungen zum Thema „Recht am eigenen Bild" versus Veröffentlichung im Internet.

Themen sind u.a.

- Kameratechnik: Belichtung, Verschlusszeit, Blende und ISO
- Bildgestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Digitale Archivierung von Fotos und Dateiformate
- Möglichkeiten der Bildbearbeitung

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-10 BU *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera? Sie wollten schon immer die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und auch effektiv nutzen? Wir beschäftigen uns in

Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie und Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen und deren Möglichkeiten gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera (wenn vorhanden in gedruckter Form)

... für alle Kameratypen

Evtl. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-12 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Do, 18.15 – 21.00 Uhr, Fr, 18.15 – 21.00 Uhr,
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **31. Jan. – 02. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

2403-13 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 72

2403-14 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Mo – Mi, 18.15 – 21.00 Uhr, **15. Apr. – 17. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 55, Mat. Kosten € 10

● mit Exkursion in den Palmengarten

Im Außenbereich der VHS sowie bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen Sie das Gelernte in praktischen Aufgaben um.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2403-18 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 79

... für Kompakt- und Bridgekameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Objektive, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme und deren Anwendungsbereiche. Außerdem erhalten Sie Tipps für Urlaubs- und Reisefotografie.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2403-20 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2403-21 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

... für Spiegelreflex- und Systemkameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, wie z.B. Filter, Objektive, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme und deren Anwendungsbereiche. Außerdem erhalten Sie Tipps für Urlaubs- und Reisefotografie.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-10 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **27. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-11 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-12 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-13 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **07. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-14 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **14. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

● mit Exkursion in den Palmengarten

Bitte für Sonntag mitbringen: Geladener Ersatz-Akku, Verpflegung, Alu-Sitzkissen, Notizblock
Zusatzkosten: Ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Bildbeispielen.

2404-15 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
23. März + 24. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 16

2404-16 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
29. Juni + 30. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 16

● mit Exkursionen in Frankfurt

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-18 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Mai – 05. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2404-19 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Mai – 26. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Learn to take better photos ...

... with your single lens reflex or system camera

You will learn the basic principles of photography and how to use the essential camera functions easily and effectively.

This workshop will cover the following areas:

- basic camera settings
- aperture, exposure time, depth, focal length, ISO, etc.
- the effects of white balance on colours
- the buttons on the camera: what they do
- alternatives to fully automatic settings
- insights into image design
- tips and tricks for better photos
- how to avoid beginners' mistakes
- practical photo accessories
- lenses, filters and their possible applications
- care and maintenance of your photo equipment

Please bring to the course: your camera (fully charged) and the operating manual (if available in printed form).

2404-20 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Von der Bildidee zur Bildgestaltung

Sie möchten ein Motiv ins richtige Licht rücken? Sie suchen Tipps, um Ihre Bildidee auf gelungene Weise umzusetzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Fragen der Bildgestaltung und üben das bewusste Sehen. Sie erfahren, wie Sie die unterschiedlichen Funktionen Ihrer Kamera gezielt einsetzen und auf einer Exkursion in den Palmengarten experimentieren wir mit Licht, Schatten und Spiegelungen. Anhand von Bildbeispielen diskutieren wir, was ein gutes Bild ausmacht und abschließend erfolgt eine ausführliche gemeinsame Besprechung der eigenen Fotos.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2405-10 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 79

Aufbau

Bildungsurlaub: Kunst, Kommerz und Bilderflut

Digitale Fotografie im Internetzeitalter

Im Mittelpunkt dieses Bildungsurlaubs stehen die Vertiefung fotografischer Kenntnisse in Theorie und Praxis, die Auswirkungen der Bilderflut, auch in sozialen Netzwerken, und die Frage, was noch Alltagsfotografie ist und wo die Kunst beginnt. Sie kennen sich bereits mit Ihrer Kamera aus und fotografieren nicht mehr in der Vollautomatik. Einstellungen wie ISO, Zeit und Blende sind Ihnen bekannt. Wir vertiefen Fragen der Kameratechnik, befassen uns mit Bildgestaltung und Bildkomposition (Goldener Schnitt, Lichteinsatz, Bildaufteilung etc.) und erproben dies in der Praxis. Mit Fotos werden – ohne viel Aufwand – immer mehr Menschen erreicht. Wir befassen uns daher eingehend mit dem Thema des „Rechts am eigenen Bild" und der ungesteuerten Veröffentlichung im Internet. Zusätzlich werden gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt: Inwieweit werden die Eckpfeiler der Mediendemokratie wie z.B. Datenschutz, Urheberrecht, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung beeinflusst durch die neuen Entwicklungen hinsichtlich Fotografie und Öffentlichkeit, Kunst und Alltagsfotografie?

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2406-10 BU *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

2019 – Das Jahr in dem wir fotografieren...

...und bessere Bilder machen

Fotografieren ist ein kreativer Prozess, der Zeit, Muße und neue Impulse braucht. Wir setzen uns über mehrere Wochen mit den Themen Motivwahl, Bildgestaltung und Komposition, fotografischem Sehen und dem konzeptionellen Fotografieren auseinander. Mit verschiedenen Methoden und Techniken nähern wir uns unterschiedlichen Motiven, um sie optimal zu inszenieren und unerwünschte kreative Blockaden zu umschiffen. Ein Ausstellungsbesuch gehört ebenso zum Programm, wie ein Einblick in die Möglichkeiten der Bildbearbeitung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Film
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2406-11 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Fr, 18.15 – 20.45 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr,
08. Feb. – 15. Juni, 10x
VHS Sonnemannstraße; € 180, Mat. Kosten € 10

Fotografische Komposition und Bildgestaltung

Impulse aus der Malerei

Bildkomposition mal anders betrachtet: Malerei liefert wichtige Hinweise zu Bildwirkung und erzählerischen Elementen, die auch ein gutes Foto ausmachen. Wie lassen sich Regeln des Bildaufbaus wie Goldener Schnitt, Perspektive, Räumlichkeit oder Farbe und Licht übertragen? Wie entstehen Fotografien, die wie ein Gemälde eine Geschichte erzählen? Und an welchen Punkten trennen sich Malerei und Fotografie, wodurch gewinnt die Fotografie ihre Eigenständigkeit? Antworten erhalten Sie u.a. bei einer Exkursion ins Museum und schärfen so Ihren Blick für Bildgestaltung und -wirkung.

Die Materialkosten beziehen sich auf den ermäßigten Museumseintritt.

2406-12 *Detlef Sundermann*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. März – 04. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 31, Mat. Kosten € 3

Bildbearbeitung und Grafik

Unser vollständiges Kursangebot zu Bildbearbeitung und Photoshop finden Sie **ab Seite 199**

Das Montagstreffen

Wenn Sie gerne fotografieren und sich über Fotos austauschen möchten, haben Sie hier die Möglichkeit: Sie erhalten Anregungen zu Motivwahl und Aufgaben zu verschiedenen Themenstellungen. Sie arbeiten also eigenständig, erhalten an den Besprechungsabenden eine ausführliche Bildkritik und können auch mal einen Blick auf die Fotos anderer werfen. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse und Spaß an der Sache – sowie Ihre Bilder.

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

2406-13 Nord *Stefan Köser*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. März – 17. Juni, 6x**
Michael-Ende-Schule; € 66

Zehn Wochen Fotografie

Sie finden es schwierig, einfach loszugehen und zu fotografieren? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik? An insgesamt 10 Terminen erwartet Sie kein starres Rahmenprogramm, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit, gemeinsamen Fototouren und dazwischengeschalteten Besprechungsabenden. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse, Motivation und Spaß an der Sache – sowie Ihre Fotos. Bitte bringen Sie zudem etwas Flexibilität bezüglich der Fototouren mit. Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.

Bitte mitbringen: bereits zum ersten Termin eine Auswahl eigener Bilder

2406-14 Nord *Stefan Köser*
Mi, 20.00 – 22.00 Uhr, So, 14.00 – 16.00 Uhr,
27. März – 19. Juni, 10x
Stadtteilbibliothek Rödelheim; € 110

Digitalfotografie für Fortgeschrittene

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihrer Kamera zu nutzen, um außergewöhnliche Bildergebnisse zu erzielen. Bildkomposition und Inhalt tragen entscheidend zum gelungenen Foto bei. Themen sind u.a.:

- Lichtverhältnisse und Belichtungskorrekturen sowie -systeme
- Stolpersteine beim Autofokus
- Weißabgleich, Zeit- und Blendenautomatik
- Bildgestaltung, Perspektive, Linienführung
- Praxisbewährtes Fotozubehör
- Tipps zu Reisefotografie, zu Transport, Diebstahlschutz, Versicherung, zu Tier-, Menschen- und Makrofotografie

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenen Akkus, Bedienungsanleitung nur, falls in gedruckter Form vorliegend; bitte beachten Sie: Keine Kompaktkame-

ras, nur Bridge-, System- oder Spiegelreflexkameras
Die angegebenen Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2406-16 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Fotografisches Sehen

NEU im Programm

Bildkomposition und -gestaltung

Die Kamera „sieht" im Gegensatz zum menschlichen Auge nicht selektiv, sondern nimmt alles auf, was im Bild ist. Deshalb ist der „fotografische Blick" entscheidend für eine gute Bildgestaltung. Themen sind Bildaufbau, Blickwinkel, Bildausschnitt, Format, Vorder- und Hintergrund, Wirkung von Formen und Farben. Wir beschäftigen uns mit möglichen Gestaltungsmittel wie dem goldenen Schnitt, Drittelteilung etc. und üben in der Praxis auf fotografischen Entdeckungstouren, wie wir auch unscheinbare Motive in Szene zu setzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Kamera gleich welcher Art, vollgeladene Akkus
Zusatzkosten: Eintritte und Fahrtkosten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2406-18 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Mo – Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. Juni – 06. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84, Mat. Kosten € 5

Themen und Techniken der Fotografie

Nachtfotografie

Frankfurt bei Nacht bietet zahlreiche interessante Orte und reizvolle Motive für diejenigen, die sich den Herausforderungen der Nachtfotografie stellen wollen. Zur Vorbereitung besprechen wir, wie wir mit den anspruchsvollen Aufnahmebedingungen (Mischlichtsituation, hohe Kontraste, Weißabgleich) umgehen. Vorhandenes technisches Wissen wird dabei vertieft. Danach begeben wir uns auf Motivsuche in die Stadt, wo wir stimmungsvolle Fotos aufnehmen. Am letzten Abend folgt die Auswertung der Ergebnisse mit Tipps zur Bildbearbeitung. Der erste Abend dient ausschließlich der Vorbesprechung.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera und Stativ

2408-10 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. Feb. – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Abstrakte Fotografie

Experimente, Farben, Formen und Unschärfe

Verlassen Sie ausgetretene Pfade, entdecken Sie neue kreative Aufnahmetechniken und lernen Sie „die wilde Seite" der Fotografie kennen. Mit verschiedensten Aufnahmetechniken, Standpunkten und Kameraeinstellungen loten wir die Möglichkeiten von Unschärfe aus. Geplante „Fehler", aber auch echter Zufall sind erlaubt! Wir experimentieren mit Formen und Farben und entdecken die Möglichkeiten, die Abstraktion bietet, um eindrucksvolle Fotos zu gestalten.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit, Blende
Bitte mitbringen: Kamera, die es erlaubt per Hand am Objektiv zu drehen (mit per Zoomhebel zu bedienenden Kameras ist man eingeschränkt), außerdem günstige Schutzfilter (z.B. UV), ein Stativ ist von Vorteil
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2408-12 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
So, 10.30 – 16.30 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 3

Malen mit Licht

NEU im Programm

Nachtfotografie und Lightpainting

Sie erhalten eine grundlegende Einführung in das Fotografieren bei Nacht und gehen auf Motivsuche in Frankfurt. Die Skyline mit den beleuchteten Bürofenstern sieht schon sehr eindrucksvoll aus. Sehr wirkungsvoll sind aber auch die Möglichkeiten des sogenannten Lightpaintings: Mit verschiedenen Lichtquellen „malen" wir Motive ins Bild und zaubern außergewöhnliche Fotogemälde. Geeignet sind Taschenlampen, LED-Lampen, aber auch Wunderkerzen oder ähnliches.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Kamera, bei der lange Belichtungszeiten von mehreren Sekunden eingestellt werden können, aufgeladene Akkus, Lichtquellen, auf jeden Fall ein Stativ

2408-14 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Feb. + 27. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Selfie-Maschine oder fotografisches Notizbuch? Die Kamera in einem Smartphone kann durchaus zu mehr und kreativ genutzt werden. Welche Möglichkeiten das Smartphone hierzu technisch und fotografisch bietet, wird mit Übungen und einer kleinen Fotoexkursion erschlossen.

Bitte mitbringen: Überspielkabel (oft USB-Ladekabel) zum Gerät oder Micro-SD-Karte zum Smartphone

2408-16 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Makro- und Detailfotografie

Fotografieren aus nächster Nähe

Wir richten unseren Blick auf die kleinen Dinge. Gerade Details groß ins Bild zu setzen macht Fotos richtig interessant und spannend. Wir machen uns auf die Suche nach dem Besonderen im Alltäglichen. Neben Techniktipps und Bildgestaltungselementen lebt dieser Fotoworkshop vom praktischen Fotografieren.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Kamera (alle Kameratypen willkommen, auch Kompaktkameras), geladene Akkus
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2408-17 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
So, 10.30 – 16.30 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 3

Fotografieren für die Öffentlichkeitsarbeit

Bilder für viele Augen: beim Fotografieren für Presse, Internet oder auch für die hausinterne Kommunikation ist der Betrachterkreis groß und vielfältig. Gleichzeitig sollten die Fotos eindeutig und aussagekräftig sein, sich aber auch von üblichen Standards abheben. Was soll auf jeden Fall zu sehen sein? Wie positionieren Sie eine Einzelperson dem Anlass entsprechend, wie arrangieren Sie ein Gruppenbild? Sie erfahren, worauf es bei Aufnahmen für die Öffentlichkeit ankommt und erhalten Tipps und Tricks für die Bildgestaltung sowie zur Bildbearbeitung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, ggf. zusätzliche Objektive, Bedienungsanleitung

2408-24 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides mit dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und ver-

schiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-26 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 6

Sportfotografie: Boxen

NEU im Programm

Auch wenn die Boxgrößen den Ring längst verlassen haben, hat sich das Boxen als Breitensport gemausert. Wir wollen dieses Phänomen mit seinen sportiven, dramatischen und schmerzhaften Momenten in ästhetischen und spannungsgeladenen Bildern übertragen. Neben einer Einführung in das Thema, insbesondere in die Genre Reportage- und People-Fotografie, sind Besuche bei einem Boxtraining sowie Bildbesprechungen Teil des Kurses. Jedoch: Boxen tut manchmal weh, die Teilnehmenden sollten das mitansehen können.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und sicherer Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Digitalkamera, die schnell arbeitet und idealerweise Wechselobjektive nutzt, Blitzlicht ist optional.

2408-28 *Detlef Sundermann*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. März – 03. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Kreatives Blitzen

Aufgeblitzt: Mit dem Blitzlicht lassen sich Motive ins richtige Licht rücken und Farben zum Leuchten bringen! Aber wie? Wollen Sie wissen, wie man ein Blitzgerät auch bei hellem Tageslicht sinnvoll einsetzt und welche Effekte sich noch damit erzielen lassen? Lernen Sie den Einsatz Ihres Blitzgerätes grundlegend kennen und probieren Sie es praktisch aus. Sie beschäftigen sich mit der Belichtungsmessung beim Fotografieren und der Einstellung der Blitzhelligkeit. In Theorie und Praxis entdecken Sie die vielfältigen und überraschenden Möglichkeiten und deren kreativen Nutzen: von der klassischen Gegenlichtaufnahme über indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht bis hin zum experimentellen Umgang mit Licht.

Bitte mitbringen: Kamera und externes Blitzgerät; vollgeladene Akkus und Batterien, Bedienungsanleitungen zu den Geräten. Teilnehmenden ohne externes Blitzgerät kann der Kurs als Orientierung für eine Kaufentscheidung dienen.

2408-29 *Hubert Müller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr,
22. März + 24. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Porträtfotografie

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Porträt, das gleichzeitig aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Porträtfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten. Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.

Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven, Stativ und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-30 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

● Vom klassischen Porträt bis zur „street photography"

NEU im Programm

Das Porträt, die Königsklasse der Fotografie, ist sehr vielschichtig. Es geht nicht nur um das Ablichten eines Gesichtes, eines Menschen im Ganzen oder einer Gruppe, sondern auch darum, z.B. Stimmungen oder Gefühle im Bild festzuhalten. Wir beschäftigen uns mit allen Themen, die bei der Porträtfotografie aber auch beim Fotografieren von Menschen in anderen Situationen wichtig werden. Wir behandeln in Theorie und Praxis Aspekte wie Spontanität vs. das gestellte Porträt, Studiosituationen, Requisiten und Kulissen, Personen in Aktion und Bewegung und auch Fragen zum Recht am eigenen Bild. Wir fotografieren uns gegenseitig und besprechen die Bilder direkt im Anschluss.

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus, sowie falls vorhanden Stativ und Laptop

2408-31 *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Do, 18.15 – 21.15 Uhr, **28. Feb. – 28. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 132

● Fotografieren im Familien- und Freundeskreis

NEU im Programm

Schöne und ungezwungene Fotos von Familienmitgliedern oder Momentaufnahmen im Freundeskreis zu schießen, ist nicht immer einfach. Wir beschäftigen uns mit der Frage, wie die richtigen Motivsituationen zu finden sind, erproben die Lichtführung und klären technische Fragen. Am Samstag geht es um die praktische Umsetzung und Sie können eine Person aus Ihren Freundes- oder Bekanntenkreis mitbringen. Den genauen Ablauf besprechen wir am Einführungsabend. Abschließend besprechen wir ausführlich die entstandenen Bilder, so dass den Aufnahmen unvergesslicher Momente nichts mehr im Wege steht.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung wenn vorhanden Stativ

2408-32 *Chris Bauer*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr,
11. Apr., 13. Apr. + 14. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Tierfotografie

NEU im Programm

Immer in Bewegung oder scheu und versteckt: das Fotografieren von Tieren stellt eine besondere Herausforderung dar und fordert Geduld, Zeit und eine gute Beobachtungsgabe. Im Frankfurter Zoo bietet sich die Möglichkeit, sich dieser anspruchsvollen Aufgabe zu stellen. Wir fotografieren am ersten Tag vor Ort, Sie erhalten Tipps und Anregungen zu Motivwahl und Technik und wir besprechen anschließend ausführlich die entstandenen Bilder.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, wenn vorhanden Stativ
Zusatzkosten: Eintritt in den Zoo (vor Ort zu zahlen)

2408-34 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Fotografische Entdeckungsreisen

Seh-Reisen durch das Bild

Wir untersuchen die Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Bild, entwickeln kreative Herangehensweisen an mögliche Motive und setzen diese fotografisch um. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischer Fotografie und anschließender Bildbesprechung. An beiden Tagen findet das Fotografieren in der näheren Umgebung der VHS statt. Sowohl für Anfänger/-innen als auch fortgeschrittene Fotograf/-innen geeignet.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus

- **Fläche, Raum, Zeit und Geschichten fotografisch umgesetzt**

Auf dieser Seh-Reise durch die Dimensionen beschäftigen wir uns mit Fläche, Raum und Zeit im Bild. Wir lernen Kompositionsregeln kennen und beschäftigen uns mit Methoden, die verschiedenen Dimensionen ins Bild zu bringen. Themen sind Symmetrie, Platzierung, visuelle Gewichtung, Balance, Perspektive, Bildebenen, offene und geschlossene Komposition sowie erzählerische Möglichkeiten in der Fotografie.

2412-10 *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Feb. + 03. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

- **Farbe, Form und Bedeutung in der Fotografie**

Auf dieser Seh-Reise untersuchen wir die gestalterischen Komponenten des Bildes: wie wirken Farbe und Form? Und welchen Einfluss haben sie auf die Komposition des Bildes? Anhand von Bildbeispielen sowie der während des Kurses entstehenden Bilder lernen wir, wie wir diese Elemente bewusst in unseren Bildern einsetzen und eine bestimmte Bedeutung zum Ausdruck bringen können.

2412-11 *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Faszination der Blauen Stunde

Stadtfotografie in der Dämmerung

Für das Fotografieren in der ganz speziellen Lichtstimmung der Dämmerung bietet Frankfurt genau die richtige Kulisse mit seiner Architektur, mit den prägnanten Leuchtobjekten in der City, dem Main mit den Brücken und mit den Verkehrsströmen. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, sowohl abends als auch morgens die Atmosphäre der „Blauen Stunde" einzufangen. Sie erhalten technische und gestalterische Tipps, das faszinierende Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light") und Kunstlicht festzuhalten und zur Architektur- und Stadtfotografie. Zwischendrin besprechen wir unsere Ergebnisse ausführlich am Notebook, mit dem Ziel, eine Serie unserer besten Aufnahmen herzustellen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ, Notebooks sind willkommen

2412-13 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 14.00 – 20.00 Uhr,
So, 06.00 – 13.00 Uhr, **22. Feb. – 24. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Es wird Nacht

Los geht es bei einsetzender Dämmerung mit Aufnahmen der beleuchteten Bürotürme und der Lichterspuren in den Straßen der Innenstadt. Aber auch andere Orte, die gerade in der Dunkelheit ihren unverwechselbaren – bisweilen unheimlichen – Charme ausstrahlen, werden zum Fotomotiv: eine einsame Tankstelle am Stadtrand, die trostlose Atmosphäre unter einer Autobahnbrücke, die Einsamkeit in einem Industriegebiet oder das Brachland zwischen zwei Stadtteilen. Das entstandene Bildmaterial soll die Grundlage für die Gestaltung von Titelbildern für Kriminalromane bilden.

Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, Bridge- oder eine spiegellose Systemkamera verfügen, sowie unbedingt ein Stativ.

2412-15 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Fr + Sa, 17.30 – 23.30 Uhr,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr,
26. Feb., 01. März, 02. März, 02. Apr., 4x
VHS Sonnemannstraße; € 104

Motivsuche zwischen Alt und Neu

NEU im Programm

Die neue Frankfurter Altstadt fotografisch entdecken

Die neue Frankfurter Altstadt erlebt ihren ersten Frühling: Neugierde, Bewunderung, aber auch Skepsis waren in ihrer Entstehungszeit vorherrschend. Wie empfinden es in der Zwischenzeit Besucher/-innen und Bewohner/-innen? Wir beschäftigen uns mit den Themen Reportage-, Street- und Architekturfotografie und gehen gemeinsam auf Exkursion in das neue Viertel, um eine fotografische Momentaufnahme zu erstellen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs

2412-16 *Detlef Sundermann*
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **13. März – 27. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

100 Jahre Bauhaus

NEU im Programm

Architekturfotografie im „Neuen Frankfurt"

Mit dem legendären Stadtbaurat Ernst May gab sich die Avantgarde aus Architektur und Design im Frankfurt der 20er Jahre ein Stelldichein, u.a. Martin Elsaesser, Walter Gropius, Margarete Schütte-Lihotzky. Die Ideen des Dessauer Bauhauses wurden in den Siedlungen des „Neuen Frankfurt" nahezu perfekt umgesetzt. Mit der Kamera spüren wir den Intentionen der Architekten („Licht, Luft, Sonne") und ihrer Meisterschaft von Konstruktion und Materialwahl nach. Im Jubiläumsjahr bietet dieses Thema den Hintergrund für eine Einführung in technische und gestalterische Grundlagen mit vielen Tipps zur Architekturfotografie. Der genaue Ablauf der Fotopraxis wird am Einführungsabend besprochen, bitte im Hinblick auf Anfangszeiten etwas flexibel sein.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera, falls vorhanden ein Stativ, Notebooks sind willkommen

2412-18 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **29. März – 31. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 97

Reisefotografie

Mit Bildern erzählen, Menschen, Orte und Sehenswürdigkeiten festhalten, aber auch den richtigen Augenblick erkennen, um einen Überraschungsmoment im Bild zu bannen: Lernen Sie vor Ihrer nächsten Reise einige effektive Regeln der Bildgestaltung. Wir beschäftigen uns mit der Kunst des Perspektivenwechsels sowie mit neuen Ansichten auf altbekannte Sehenswürdigkeiten. Themen sind außerdem die bestmögliche Vorbereitung in Anbetracht der knappen Zeit auf Reisen sowie die Präsentation der Fotos im Anschluss. Der zweite Teil des Kurses besteht aus einer Exkursion mit anschließender Bildbesprechung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Kamera mit vollem Akku und ggf. zusätzlichen Objektiven, Bedienungsanleitung

2412-20 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
30. März + 31. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 72

„Street photography"

Straßenecken, Plätze, Cafés, Passanten: Im öffentlichen Raum zu fotografieren ist faszinierend, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Städtische Landschaften und Motive können als Bildserie, dokumentarisch oder als Schnappschuss inszeniert werden. Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten dieser sehr unmittelbaren Art der Fotografie und sensibilisieren auch für die rechtlichen Fallstricke des Fotografierens im öffentlichen Raum. Möglich ist sowohl digitale als auch analoge Fotografie.

Voraussetzung: fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Digitale oder analoge Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Filme

2412-22 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mi + Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. Apr. + 11. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Der Mai ist gekommen ...

Landschaftsfotografie

Zwei leichte Tageswanderungen führen uns zur Steinwand und den weiten Blicken rund um die Milseburg in der Rhön sowie in das Rodensteiner Land und die Umgebung von Reichelsheim im Odenwald. Neben Landschaftsbildern in der Totalen nehmen wir auch Naturdetails in den Fokus: Strukturen, Linien und Formen von Gestein und Flora. Am Vorbereitungsabend wird die klassische amerikanische Landschaftsfotografie mit Bildbeispielen vorgestellt und wir beschäftigen uns mit technischen Hilfsmitteln zur Steigerung der Bilddramatik und für die Nahaufnahme sowie mit den Einstellmöglichkeiten an der Digitalkamera (Farbe/Schwarzweiß/Filter etc.).

Der Kurs ist für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Teilnehmenden sollten an dem Wochenende zeitlich flexibel sein und über eine Spiegelreflex-, Bridge- oder eine spiegellose Systemkamera verfügen.

2412-24 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr,
07. Mai, 11. Mai + 12. Mai, 11. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 129

Foto-Safari: Palmengarten plus City

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand schöner Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt einzusetzen. Verschiedenste Aufgabenstellungen an unterschiedlichen Orten bieten dafür optimale Gelegenheiten zum Üben.

Themen des Fotoausflugs sind z.B.:
- Stolpersteine der Fotografie kennen und meistern
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera
- Weißabgleich, Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Objektive zum Testen und praktisches Fotozubehör im Einsatz (Stativ, Filter, bequeme Tragesysteme)

Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, ggf. Ersatz-Akku, Alu-Sitzkissen, Notizblock
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2412-26 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-27 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

Architekturfotografie in Frankfurt

Neue Architektur der letzten drei Jahre: Ob man sie mag oder nicht, fotografisch ist die neue Altstadt mit Sicherheit eine Herausforderung, ebenso das neue Historische Museum nebenan. Auf dem Programm steht zudem der neue Bürokomplex „WINX" am Willy-Brandt-Platz, der St. Martin Tower in der City-West und das Europaviertel. Auch der Riedberg bietet mit einer neuen Schule und einer neuen Kirche geeignete Motive. Am Vorbereitungsabend schauen wir uns Bildbeispiele zeitgenössischer Fotograf/-innen an, die zu einem eigenen Zugang zum Thema oder Stil anregen können.

Der Kurs wendet sich an Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen. Die Teilnehmenden sollten an dem Wochenende zeitlich flexibel sein und über eine solide Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera sowie ein Stativ verfügen.

2412-30 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 11.00 – 17.00 Uhr,
Di, 18.30 – 21.30 Uhr,
28. Mai, 01. Juni + 02. Juni, 25. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 116

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

„street photography" im sommerlichen Frankfurt

Straßen- und Eventfotografie

Tauchen Sie ein in die quirlige Atmosphäre des sommerlichen Frankfurt mit spannenden und exotischen Fotomotiven wie Tango-Tanzen im Freien, Spiel und Sport am Main, vielen Cafés und der Skyline im Hintergrund. In beispielhaften Szenarios lernen wir die technischen und gestalterischen Grundlagen der „street photography" kennen und schärfen unseren fotografischen Blick für das Zusammenspiel von Menschen im Stadtraum. Im Anschluss besprechen wir die eigenen Arbeiten und stellen eine Serie der besten Aufnahmen zusammen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit den Kamerafunktionen
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Notebook falls vorhanden

2412-32 *Ragnar Knittel*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.30 Uhr,
So, 11.00 – 16.30 Uhr, **18. Juli – 21. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Fotolabor

Dunkelkammer zum Kennenlernen

Sie wollten schon immer mal Ihre eigenen Abzüge in der Dunkelkammer herstellen? Oder Sie sind in den Besitz einer analogen Kamera gekommen und möchten nun die Grundlagen im Labor erforschen? Sie können Ihre individuellen Abzüge mit verschiedenen Techniken wie Abwedeln und Nachbelichten sowie unter Verwendung verschiedener Gradationsfilter verfeinern. An einem Wochenende können Sie die ersten Eindrücke sammeln, sowie vorhandene Grundkenntnisse erweitern!

Bitte mitbringen: SW-Negative (Es sind Kleinbildnegative, 6 x 6 bis 6 x 9, abziehbar), Fotopapier mit variablem Kontrast ab einer Größe von 13 x 18, Kittel oder Schürze als Schutz gegen die Chemikalien und eine Plastiktüte für den Transport der noch nassen Abzüge
Wir entwickeln keine Filme oder Farbnegative! Falls keine eigenen Negative vorhanden sind, kann die Kursleiterin verschiedene Motive zur Verfügung stellen.
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Fotochemikalien und die Raumnutzung.

2432-10 *Ulrike Klaiber*
Sa + So, 15.00 – 19.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
Atelier Klaiber; € 60, Mat. Kosten € 6

Bildnerisches Gestalten

Studienreisen und Bildungsurlaub

Abtei Maria Laach

Auf Entdeckungstour mit Stiften, Farben und Kamera – Studienreise

Das hochmittelalterliche Kloster liegt in einer der jüngsten Landschaften Europas, nah am Laacher See, im Vulkangebiet der Eifel. Bewaldete Hänge reichen bis hinunter zur „Caldera", sonst ist der See umkränzt von ausgedehnten Feldern, Wiesen, Weiden. Ödflächen leuchten mit Ginster, Mohn, Margeriten, Kornblumen. Der See selbst schilfbewachsen, mit Seerosen, seltenen Wasservögeln und unterschiedlichen Fischen. Das Kloster hat viel zu bieten: Zwischen Abtei und Laacher See liegt die Gärtnerei: Ökologischer Obstbau im Naturschutzgebiet, Getreideanbau für Brot und Bier. Daneben eine Schreinerei, Kunstschmiede, auch Bootsverleih und natürlich Fischerei. Die bedeutende dreischiffige romanische Basilika überragt das Benediktinerkloster und den Laacher See.
Ateliers entstehen überall: Im Kloster, am See, auf Streifzügen oder kleinen Wanderungen. Den Arbeitsort bestimmen Sie. Mit Spaß unterschiedliche künstlerische Materialien kennen lernen, ausprobieren oder Können vertiefen. Die Dozentin begleitet individuell mit Tipps und praktischen Anleitungen. Abendliche Gesprächsrunden werden zum spannenden Austausch unterschiedlicher Sicht- und Arbeitsweisen: Zeit haben, sich Zeit nehmen, entspannen und dabei Neues und Unerwartetes aufgreifen und mit in den Alltag nehmen.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene Leistungen: Seminargebühr, EZ mit VP, DZ bei Bedarf. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können abgesprochen werden.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl; eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Anmeldeschluss ist der 12. April.

2505-15 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
19. Juni – 23. Juni, 5x
Abtei Maria Laach; € 480

Benediktinerabtei Plankstetten

Zeichnen, malen, fotografieren zwischen Tradition und Moderne – Studienreise

Vor fast 900 Jahren gegründet, liegt das Benediktinerkloster Plankstetten im Naturschutzgebiet Altmühltal in der Oberpfalz hoch über dem Main-Donau-Kanal. Die Abtei ist ein konsequenter Biohof und in ihrer Art wohl einmalig in Deutschland. In den denkmalgeschützten Klosteranlagen geht es eine Woche lang auf künstlerische Streifzüge zwischen Frühromanik, Barock, Rokoko und aktueller Restaurierung. Am nahen Waldrand wird die ausgebreitete Landschaft zum spannenden Thema. Stille und Ruhe genießen, mit Neugier und Mut Ungewohntes, Verblüffendes kennenlernen und neue kreative Möglichkeiten mit Stiften, Pinseln, Kamera ausprobieren. Wir beziehen Naturmaterialien ein und entdecken eigene Blickwinkel – ohne jeglichen Leistungsdruck, abseits von festen Vorstellungen. Die Dozentin begleitet Sie mit praktischen Anleitungen und Insidertipps auf dem Weg zur individuellen künstlerischen Aussage. Zwischendurch locken bayerische Schmankerl aus der ökologischen Klosterküche zum gemeinsamen Genießen, wo schon im Mittelalter die Mönche Klosterregeln ignorierten.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene Leistungen: Seminargebühr, EZ mit Vollpension. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können am Vorbereitungsabend besprochen werden.

Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl; eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen. Anmeldeschluss ist der 7. Mai.

2505-20 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
07. Juli – 13. Juli, 7x
Abtei Plankstetten; € 830

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

NEU im Programm

Malen und Zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können. In mehreren Exkursionen unter anderem in den Taunus tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all

Ihre Sinne an. In den Räumen der VHS lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 15 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2506-10 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Kunst im Kontext

The Art of Painting

This course will give you the fundamentals of the „Art of Painting". It will be directed towards your artistic interests, necessary for you to continue your aspirations and development as an accomplished artist or a Sunday Painter. We will expose the basics for harmonious picture making and composition. The use of the various techniques which artists use to paint their pictures will be explained and explored. In addition to all the pleasure this will bring you, the artist's tools and materials – namely paper, canvas, wood, brushes and paints (acrylics, watercolour, gouache and oils) – will also be studied.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-10 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. März – 28. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 96, Mat. Kosten € 10

Learning to paint with Goethe

NEU im Programm

Johann Wolfgang von Goethe, the famous son of the city of Frankfurt, was not only a poet and statesman, but also a researcher into the development of natural phenomena, among them the emergence of colour. Even 200 years after its first publication there are important aspects in his 'theory of colours'. We will be painting specific colour combinations described by Goethe as the soft and the powerful mood; and learn about colour polarities, and how to harmonize them. A forgiving, easy to use wet-on-wet water colour method and pastels will be used in the course. Rich painting experiences, creative joy and conversation is guaranteed!

2510-12 *Cläre Kunze*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
15. Juni + 16. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 51, Mat. Kosten € 7

Zur Entspannung malen

Prozessorientiert mit Wasserfarben

Jede Woche ein intensives Farberlebnis: Die Welt der Farben und Gestaltungen eröffnet Ihnen einen Ort, wo Sie die Spannung des Alltags vergessen können. Im Gleichgewicht zwischen Anleitung und Freiheit beginnt jeder Termin mit einer gemeinsamen Aufgabe oder Farbkombination und dem langsamen Malen von Farbstimmungen, aus denen sich dann, aus dem Prozess heraus, individuelle Bilder entwickeln. Neben meditativen und belebenden Farbübungen werden wir auch zur Jahreszeit passende Farbstimmungen, Naturmotive und fantasievolle Stillleben versuchen. Geeignet für alle, die nach der Arbeit entspannen wollen, für Anfänger/-innen und Erfahrene, die einen neuen Ansatz kennenlernen wollen. Die Materialien werden gestellt.

2511-10 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 76, Mat. Kosten € 10

Zeichnen und Malen

Zeichnen

● Grundlagen

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

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

2512-10 Nord *Sali Musliu*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **25. Feb. – 08. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 66

2512-15 *Hans-Günter Wendel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**
Bettinaschule; € 57

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitenden schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-20 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. März – 09. Mai, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

2512-21 *Anja Trifunovic*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. März – 21. Mai, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

● drinnen und draußen

NEU im Programm

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen ist eine wichtige Grundlage, die Sie auch vor der Tür der VHS üben können. Dafür bietet die Architektur des Nordwestzentrums oder auch die nähere Umgebung zahlreiche Gelegenheiten sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten. Mit der individuellen Begleitung durch den Kursleiter schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen im Wechsel drinnen oder draußen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4 oder A3, Bleistifte, Radiergummi

2512-25 Nord *Sali Musliu*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **06. Mai – 03. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 48

Skizzieren und Zeichnen

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-12 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 54

Urban Sketching

NEU im Programm

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Bei gemeinsamen Exkursionen im städtischen Raum schulen wir unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A4 oder A3, Skizzenbuch A5, eine Auswahl an Bleistiften, Spitzer und Radiergummi, wasserfeste Fineliner, Aquarellfarben, Pinsel, Taschentücher und ein Schraubglas für Wasser

● Tiere und Bewegung

Wir schauen uns die charakteristischen Merkmale von Tieren an, lernen Grundformen, Linienführung und Stifthaltung, um diese auf Papier zu bringen. Die Konzentration auf das Wesentliche, Reduktion und das schnelle Festhalten der Situation sind die Hauptaspekte an diesem Wochenende.

Zusatzkosten: Eintritt für den Zoo (vor Ort zu zahlen)

2513-15 *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
17. Mai + 18. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 56

● Architektur und räumliche Darstellung

Wie lässt sich die Illusion von Raum auf Papier bringen? Wir schauen auf Gesamtsituationen und Details, beschäftigen uns mit Überlagerungen und mit der Umsetzung perspektivischer Regeln. Einfache Tipps unterstützen Sie bei der Darstellung der facettenreichen Stadtlandschaft am Main zwischen Fluss, Hafen und Architektur.

2513-16 *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
07. Juni + 08. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 56

Porträtzeichnen

NEU im Programm

Lernen Sie die Grundlagen der Porträtzeichnung kennen: wie sind die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger/-innen als auch fortgeschrittene Zeichner/-innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, üben das Zeichnen am Beispiel des Porträts.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3. Weiteres Material wird zu Kursbeginn besprochen.

2514-10 Nord *Anja Trifunovic*
Mi, 15.30 – 17.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 68

● im Atelier

In einem kleinen Atelier im Gallusviertel können Sie das Porträtzeichnen nach Modellen üben. Dabei geht es um die Proportionen des Gesichts, die Platzierung von Augen, Nase, Mund und Haare und um Möglichkeiten, das Gesicht plastisch zu gestalten. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie dem Porträt Leichtigkeit und Lebendigkeit geben können.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, weiche Bleistifte, Radiergummi, Kohlestifte oder auch Farbstifte

2514-12 *Simon Ndrejaj*
Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 15.00 Uhr,
23. März + 24. März, 2x
Atelier Ndrejaj ; € 58, Mat. Kosten € 13

Gesichter zeichnen

NEU im Programm

Wie wird das Gesicht plastisch, und welche Proportionen sind unbedingt zu beachten? Unter systematischer Anleitung können Sie hier die Grundlagen des Zeichnens von Gesichtern kennenlernen. Wir wenden eine Schraffurtechnik mit Rötelkreide an und üben Gesetzmäßigkeiten des Hell-Dunkel. Diese kombinieren wir dann mit einem klaren Schema der Gesichtsproportionen. So entstehen freie Zeichnungen „unbekannter" Gesichter. Voraussichtlich arbeiten wir im letzten Teil des Kurses auch mit Vorlagen aus der Kunstgeschichte.

Informationen zum Material werden rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt. Der benötigte Rötelstift kann bei der Kursleiterin erworben werden.

2515-12 *Cläre Kunze*
Do, 18.00 – 19.15 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

● Das Profil

Lernen Sie die Proportionen des Profils kennen: Erste schematische Zeichnungen werden durch Schraffur mit Rötelkreide belebt. Im nächsten Schritt versuchen Sie sich an realistischen Profilgestaltungen im Hell-Dunkel, und gehen schließlich auch in eine farbig expressive Gestaltung. Es ist spannend, wie so viele verschiedene Profile entstehen!

Voraussetzung: Sie sollten schon Gesichter gezeichnet haben (z.B. in einem entsprechenden Kurs) und im Zeichnen allgemein Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: 30 cm langes transparentes Lineal, Geo-Dreieck, Zirkel, HB Bleistift und Radiergummi. Alle weiteren Materialien werden gestellt.

2515-14 *Cläre Kunze*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
23. Feb. + 24. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 51, Mat. Kosten € 7

Figürliches Zeichnen

vor Ort in der Liebieghaus Skulpturensammlung

Gerne würden wir die menschliche Figur zeichnen, ein sehr beliebtes, aber auch anspruchsvolles Motiv. Das Zeichnen von Skulpturen kann Ihnen den Einstieg erleichtern. Im Frankfurter Liebieghaus lassen sich verschiedene Körperhaltungen, Proportionen, Licht und Schatten zeichnerisch nachvollziehen. Mit der individuellen Begleitung seitens des Dozenten können sowohl erfahrene Zeichner/-innen, die ihre Kenntnisse verfeinern möchten, als auch Anfänger/-innen im eigenen Tempo und anregender Atmosphäre den Blick für die menschliche Figur schärfen. Die Museumsbesuche am Wochenende werden in den Unterrichtsräumen der VHS vor- und nachbereitet.

Die Materialkosten beziehen sich auf den Museumseintritt.
Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Radiergummi

2516-10 *Sali Musliu*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 14.00 – 16.00 Uhr,
08. März – 07. Apr., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 54, Mat. Kosten € 9

Aktzeichnen

Aktzeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung der menschlichen Figur. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten des Zeichnens und der eigenen künstlerischen Interpretation. Auch malerische Techniken können ausprobiert werden.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.

2516-11 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **05. Feb. – 09. Apr., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 40,50

2516-12 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 95, Mat. Kosten € 40,50

Comic-Zeichnen

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in Grundlegendes über Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit Ihrem Können und ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2516-20 ⓘ *Hans-Günter Wendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

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, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

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

2521-10 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 26. Feb., 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-11 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. Feb., 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-12 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. März – 30. Apr., 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-13 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. März – 02. Mai, 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-14 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Mai – 25. Juni, 7x**
Atelier Libelle; € 99/TN 6

2521-15 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Mai – 27. Juni, 5x**
Atelier Libelle; € 71/TN 6

2521-16 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Juli – 23. Juli, 4x**
Atelier Libelle; € 57/TN 6

2521-17 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Juli – 25. Juli, 4x**
Atelier Libelle; € 57/TN 6

Mittwochatelier

Malen und zeichnen in entspannender Runde. Material ausprobieren, Techniken erlernen und Können erweitern. Das gibt Impulse, Energie und Konzentration für den Alltag. Bleistiftstudien in kleinen Skizzenbüchern, farbige Kreidezeichnungen oder Aquarelle auf unterschiedlichen Papieren, Arbeiten mit Pinsel und Farben auf großen Pappen oder Leinwand: Neugierig werden die eigenen kreativen Freiräume entdeckt, gewohnte Grenzen, auch des Papiers, überschritten. Spielerisch verknüpfen sich Farben, Linien, Formen, Ausschnitte zu einer eigenständigen Arbeit mit persönlicher Handschrift. Der Austausch untereinander macht den Abend lebendig und die Dozentin begleitet mit technischen Tipps, positiver Kritik und Anregungen. So wird der VHS-Raum zum stimmungsvollen, ausdrucksstarken Atelier. Für Neugierige, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Bitte Info-Blatt anfordern

2523-10 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 06. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

2523-11 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 17. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

2523-12 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **15. Mai – 26. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Wege zum Malen

● **Einstieg**

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z.B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.

Zusatzkosten für Material: € 5 – 15 (im Kurs zu zahlen)

2525-10 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 10. Apr., 10x**
IGS Nordend; € 105

● **Aufbau**

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z.B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen.

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Am ersten Termin erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.
Bitte mitbringen: Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2

2525-12 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Mai – 26. Juni, 7x**
IGS Nordend; € 74

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern

2526-10 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer 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 Laviertechnik 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

2531-10 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 20. Mai, 10x**
Gruneliusschule; € 92

● **Grundlagen kompakt**

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung in diese Technik und werden sie sich systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern

2531-12 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 54

● **Grundlagen**

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

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

2531-14 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **30. Jan. – 03. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 96

● **Aufbau**

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten. Sie vertiefen und erweitern Ihre Techniken: Nass-in-Nass-, Lasur-, Lavier-, Ausspartechnik und Farbkomposition werden praktisch und theoretisch vermittelt, der Einsatz der Farbe bewusster und kontrollierter gemacht. Lernziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material

2533-10 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. März – 28. Mai, 10x**
Fürstenbergerschule ; € 108

2533-12 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
Nordwestzentrum; € 68

● **Mit Freude und Entdeckerlust**

Endlich einmal Zeit haben, die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen. Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund: Das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten kennen und lernen damit zu arbeiten. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern

2533-15 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Landschaften in Aquarell

NEU im Programm

An diesem langen Wochenende widmen wir uns dem Thema Landschaft. Sie lernen das „richtige" Hinsehen und den geeigneten Bildausschnitt zu finden, Sie befassen sich mit den Grundlagen des Bildaufbaus und probieren im experimentellen Umgang mit dem Material verschiedene Techniken aus. Bei schönem Wetter zeichnen Sie vor Ort in der näheren Umgebung und setzen Ihre Skizzen in Aquarell um.

Bitte Info-Blatt anfordern

2533-16 Nord *Johannes Westenberger*
Fr – So, 11.00 – 16.00 Uhr, **31. Mai – 02. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 80

siehe auch: Malkurse im Programm „Aktiv im Alter", 7125-01 bis -09

Acrylmalerei

NEU im Programm

Grundlagen kompakt

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: Sie lernen die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik. Sie erhalten eine intensive Einführung in die Technik und werden sie sich systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern

2540-10 Nord *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 54

Start in die Acrylmalerei

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den freien Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren eigenen Vorstellungen um.

Bitte mitbringen: Pinsel, Schraubgläser, Augenbinde, alte Lappen
Materialkosten: nach Bedarf und Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-12 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17-00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
29. März – 31. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **Fünf Tage intensiv**

Die kreative Welt der Acrylfarben: An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern wollen.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: z.B. für Farben nach Bedarf und Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-13 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
24. Apr. – 28. Apr., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Schritt für Schritt zum professionellen Acrylbild

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine professionelle Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger/-innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

Bitte Info-Blatt anfordern

2540-15 West ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 10.30 – 18.30 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

2540-16 ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 10.30 – 18.30 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Künstlerische Motive in Acryl

NEU im Programm

Mit der Acrylfarbe lassen sich malerische Themen auf vielfältige Weise umzusetzen. Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben widmen Sie sich einem Schwerpunktthema, an dem Sie die unterschiedlichen Techniken wie aquarellartigem Farbauftrag, Spachtel- oder Lasurtechnik üben können. Sowohl Anfänger/-innen, die eine Einführung in die Technik suchen, als auch erfahrene Teilnehmende, die ihr Können erweitern möchten, erhalten Tipps und Anregungen, um ihre Bildideen umzusetzen.

Bitte Info-Blatt anfordern

● **Das Stillleben**

2540-20 Nord *Johannes Westenberger*
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **22. Feb. – 22. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 50

● **Die Landschaft**

2540-21 Nord *Johannes Westenberger*
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **10. Mai – 14. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 50

Acryl- und Ölmalerei

● **kompakt am Wochenende**

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden. Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten für Material: je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-10 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

● **Offenes Atelier**

Wenn Sie mit dem Malen beginnen wollen, werden Ihnen die Grundlagen der Acrylmalerei vermittelt, aber auch der spielerische, freie Umgang mit Malerei kultiviert. Die Handhabung des Materials, verschiedene technische Spielarten, Farbharmonien und Kompositionstechniken werden thematisiert. Sie können selbst entscheiden, ob Sie in Acryl oder Öl oder in einer Kombination aus beiden Techniken arbeiten möchten.

Fortgeschrittene Teilnehmende können ihre Fertigkeiten vertiefen.
Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2541-11 West *Anna-Lisa Theisen*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **12. Feb. – 14. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 138

Farbe und mehr

Künstlerische Tabus ignorieren

NEU im Programm

Ein Wochenende, das anregt, von gewohnten Abläufen loszulassen: Bilder und Zeichnungen, die dem eigenen Anspruch nicht standhalten oder sich gegen Fertigwerden sträuben mit Mut übermalen und zu neuem Leben erwecken. Oder auch ein Bild weitergeben und ändern lassen, um dann wieder selbst daran zu arbeiten. In die Arbeit eines anderen mit der eigenen Idee einzugreifen oder zu zweit mit Farben, Pinseln, Stiften auf einer Leinwand zu kommunizieren, führt zu unerwarteten Entwicklungen. Lassen Sie sich mit Mut auf unbekannte spannende Abenteuer auf der Leinwand ein.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern

2542-10 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Großzügig malen

NEU im Programm

...und zwar mit den Materialien, die Sie lieben oder kennen lernen wollen. Sie erfahren viel über die Entstehung eines Bildes, über den Ausdruck der Farben, über deren Spiel mit Raum und Perspektive, vom Basiswissen über Techniken bis zum Experimentieren mit Strukturen, Kompositionen, mit Linien und Flächen. Das kann je nach individueller Entscheidung gegenständlich oder frei sein mit Anregungen aus der Natur oder Architektur, mit Stillleben, eigenen Ideen oder gemeinsamen Themen. Tauchen Sie mit Stiften, Pinseln und Farben in eine andere Welt ein und lassen Sie sich überraschen von der farbigen Vielfalt und den eigenen künstlerischen Möglichkeiten.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern

2542-11 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Frühling mit Licht und Farben

Tauchen Sie ein in die liebenswerte Welt der Frühlingsfarben, ob mit Farbstiften oder mit Acryl, Aquarell und anderen Maltechniken. Farbakzente bringen das Bild zum Leben. Sie erfahren viel über die Kraft der Zeichnung, über die Sprache und Ausdrucksmöglichkeiten der Farben. Entdecken Sie Ihren persönlichen künstlerischen Stil. Die Dozentin begleitet Sie individuell mit Informationen zu Komposition, Farbperspektiven, Schichtenmalerei, aber auch zu künstlerischen Freiräume, Grenzüberschreitungen und vielem mehr.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern

2542-12 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Klangfarben – Farbklänge

NEU im Programm

Malerei und Musik im Dialog

Seit jeher haben sich Malerei und Musik gegenseitig befruchtet, schufen Künstler wie Kandinsky, Klee oder Debussy eine Verbindung zwischen diesen zwei Disziplinen. Wir lernen Kunstwerke kennen, die diesen Austausch veranschaulichen. Vor allem aber werden wir selbst mit Musikinstrumenten, Tonaufnahmen und Farben einen Dialog herstellen. Dabei geht es weniger um musikalische und maltechnische Fertigkeiten, sondern viel mehr um den Prozess, der die Sinne auf spielerische Weise fordert und zum Ausprobieren einlädt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder DIN A2, Pastell- und/oder Ölkreide, Aquarellfarben, Bunt- und Filzstifte nach Vorliebe.
Musikinstrumente (Kleinpercussion, u. ä.) sowie Tonaufnahmen werden von der Kursleitung gestellt.

2543-10 *Linda Krieg*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
02. März + 03. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 49

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt

oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert. Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z.B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2565-10 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **18. März – 03. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 122

Malerei am Vormittag

Ergänzen Sie Ihre Freude am Malen durch gestalterisches Grundwissen: Bildmotive wie Landschaften, Figuren, Stillleben oder Abstraktionen können Sie frei wählen, oder Sie lassen sich von Motivvorschlägen inspirieren. Auch die Maltechnik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache oder Pastell), wobei auch Mischungen und Experimente möglich sind. Anfänger/-innen werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. In individuellen Gesprächen erhalten Sie viele Tipps und weiterführende Hinweise.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, alles weitere wird zu Kursbeginn besprochen

2565-12 *Doris Happel*
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Mai – 04. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 62

Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel.
Zusatzkosten für weiteres Material: ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2567-10 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
16. Feb. + 17. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Ausdrucksmalen

Haben Sie Lust auf Malen? Möchten Sie die Freude spüren, sich kreativ auszudrücken? Ein Wochenende einfach nach Herzenslust malen, ohne Interpretationen, Bewertung oder Leistungsdruck. In einer freien Atmosphäre können Sie mit Händen, Pinseln, Spachtel, Schwämmen, etc. auf großen Blättern in Farbe schwelgen und Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Dabei werden Ihnen verschiedene bekannte Situationen begegnen – vor einem leeren weißen Blatt stehen, Entscheidungen treffen, schwierige Situationen meistern, Altes aufarbeiten, sich vom Überflüssigen verabschieden, neue Wege ausprobieren, eigenen Impulsen trauen und folgen, ohne zu wissen, wohin sie führen … und am Ende überrascht vor Ihren eigenen Werken stehen. Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt wird mit Gouachefarben.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Hose und Schuhe

2568-10 West *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64,
Mat. Kosten € 15

Illustration, Schrift und Kalligraphie

Sketchnotes

Keine Langeweile mehr in Meetings und Konferenzen. Wie geht das? Mit Sketchnotes, gezeichneten Notizen, die aus Bildern, Texten und Strukturen bestehen. So lassen sich die wesentlichen Inhalte von Vorträgen in Bild und Wort zusammenfassen. Und noch dazu bleibt das neue Wissen länger im Gedächtnis. Sie sagen, Sie könnten nicht zeichnen? Es geht nicht um vollendete und farbenfrohe Illustrationen, sondern darum, Ideen, Gedanken und Kernbotschaften festzuhalten – und um den Spaß dabei. Mit nur fünf zeichnerischen Grundelementen können Sie die Welt der Visualisierung für sich erobern. Neben einem kurzen theoretischen Teil lernen Sie in praktischen Übungen das visuelle ABC und unternehmen erste Schritte, um sich Ihren Wortschatz der Bildsprache aufzubauen.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2570-10 ⓘ *Angelika Ullmann*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 2

2570-12 Nord ⓘ
Angelika Ullmann
So, 11.00 – 16.30 Uhr,
24. März, 1x
Nordwestzentrum; € 45,
Mat. Kosten € 2

Handlettering mit dem Brushpen

Jeder Buchstabe wird anders, wenn man mit der Hand zeichnet. Darum geht es beim Handlettering: Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Schrift und die Anatomie der Buchstaben, üben wir mit dem Brushpen (Pinselstift) die Grundlagen des Brush Lettering. Sie lernen dessen Prinzipien und Grundformen kennen und üben ausführlich einen Schreibschriftstil. Sie experimentieren, wie sich die Schrift variieren lässt, und bekommen so einen ersten Eindruck, wie sich nach und nach ein eigener individueller Stil entwickeln lässt. Schließlich setzen wir gemeinsam ein erstes Lettering-Projekt um.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2570-15 ⓘ *Angelika Ullmann*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 2

2570-16 ⓘ *Angelika Ullmann*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 2

Moderne Kalligraphie

NEU im Programm

Kreativ mit Spitzfeder und Tinte

Die klassische Kalligraphie beschäftigt sich vor allem mit dem schönen Schreiben nach historischen Vorlagen. In der modernen Kalligrafie geht es lockerer zu. Sie hat sich aus der englischen Schreibschrift, der Copperplate, entwickelt. Durch eine freiere Interpretation und Abwandlung der Grundformen, sowie den Einfluss der eigenen Handschrift entsteht ein moderner und individueller Stil. Anfänger/-innen üben hier den Umgang mit Spitzfeder und Tinte, lernen die Grundlagen und Grundformen der Buchstaben kennen und probieren erste Variationen aus.

Bitte mitbringen: Handelsübliches Butterbrotpapier in DIN A4 oder als Rolle.
Die aufgeführten Materialkosten beinhalten die Kursunterlagen sowie ein Starterpaket mit Federhalter, Schreibfeder und Tinte.

2571-10 ⓘ *Angelika Ullmann*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 15

Kalligraphie

● **Das schöne Schreiben**

Der künstlerische Umgang mit Schrift kann von allen erlernt werden. Anfänger/-innen werden in die Grundlagen eingeführt, Fortgeschrittene erweitern und vertiefen ihre Kenntnisse. Das Ziel ist die Gestaltung schöner Schriftblätter bzw. die Schriftanwendung auf verschiedenen Materialien.

Für Linkshänder/-innen nur bedingt geeignet.
Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Edding 1255 Calligraphie pen 3.5, Bleistift HB, Lineal
Zusatzkosten: ca. € 3 für Schriftvorlagen (im Kurs zu zahlen).

2572-10 *Harro Giere*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. März – 29. Mai, 10x**
IGS Nordend; € 94

● **zum Kennenlernen**

Bei dieser Einführung in die Kunst des „schönen Schreibens" werden Sie sich mit den vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten der Kalligraphie befassen. Dabei wird neben dem Erlernen konkreter Schriftformen vor allem der spielerische, malerische und experimentelle Aspekt dieser Kunst nicht zu kurz kommen. Für Linkshänder/-innen nur bedingt geeignet.

Material: Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 3 für Schriftvorlagen (im Kurs zu zahlen).

2572-11 ⓘ *Harro Giere*
Sa + So, 10.00 – 17.15 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
IGS Nordend; € 72

Arabische Kalligraphie

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

2572-15 *Adel Ibrahim*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **30. Apr. – 04. Juni, 6x**
Gutenbergschule; € 64, Mat. Kosten € 5

● **zum Kennenlernen**

2572-16 Nord *Adel Ibrahim*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 3

Interessantes und Amüsantes in Sütterlin

Beim Stöbern in alten Schriften findet sich Interessantes, Wichtiges und auch Amüsantes. Testamente, Reiseberichte oder die Kochrezepte und Liebesbriefe unserer Ur-Großeltern lesen zu können, ist ein Erlebnis. Wir werden uns mit dem Schreiben und dem Lesen dieser altehrwürdigen „Deutschen Schrift" vertraut machen.

Bitte mitbringen: Karierter Schreibblock DIN A4 mit leicht durchscheinendem Papier, Bleistift HB, Anspitzer und Lineal

2573-10 ⓘ *Harro Giere*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **25. Mai, 1x**
IGS Nordend; € 42

In den Sommerferien

Malen zur Entspannung

Von der Kunst des Verwandelns

Die Welt ist voller Bilder, die wir draußen wahrnehmen, aber auch in unserem Innern finden können. In dieser Woche werden wir ausgehend von Skizzen, die im Raum oder draußen entstehen können, dazu übergehen, Farbstimmungen zu malen. Wir tauchen ein in einen künstlerischen Prozess, in dem sich die Bilder nach und nach verwandeln. Unsere Fantasie kommt ins Spiel und bringt individuelle Motive hervor.

Das Material sind Bleistifte, Kohle, Pastell und Aquarell in einer Nass-in-nass-Technik und wird gestellt.
Bitte mitbringen: ein Skizzenbuch Ihrer Wahl

2575-10 *Cläre Kunze*
Mo – Fr, 09.30 – 13.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 98, Mat. Kosten € 15

Acrylmalerei

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern wollen.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: z.B. Farben, nach Bedarf und Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2575-12 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
10. Juli – 14. Juli, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 138

Aquarellieren

Arbeiten Sie fünf Tage am Stück mit Aquarellfarben und den dazugehörigen Werkzeugen. Im Laufe der Woche intensivieren Sie Ihr Erlerntes, können es vertiefen, um so Ihren ganz eigenen Ausdruck im Bild zu finden. Sie lernen die Eigenheiten des Aquarells kennen und erfahren etwas über seine Geschichte. Sie arbeiten nach Stillleben, auch „Freies Arbeiten" ist vorgesehen, ebenso das Malen vor Ort bei schönem Wetter. Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs. Bereits vorhandenes Material können Sie selbstverständlich mitbringen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-15 ⓘ *Johannes Westenberger*
Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. Juli – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Zeichnen mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Tusche ist Entspannung und Konzentration zugleich. Erleben Sie unterschiedliche Orte, Themen und Techniken, z.B. im Atelier der VHS Stillleben auf großen Papieren zeichnen oder frei mit Material und Technik experimentieren. Bei schönem Wetter bieten die Häuser des Viertels oder die Frankfurter Skyline von der Dachterrasse aus Anregung. Am Main Richtung Osthafen können Zeichentagebücher entstehen, die ein Stück Frankfurter Geschichte festhalten. Eigene Impulse und Ideen lassen sich überall realisieren. Zu Beginn des Kurses wird das „was, wo, wie" miteinander besprochen. Geeignet für jene, die seit der Schulzeit nicht mehr gezeichnet haben, die sich fünf Abende eine Auszeit aus dem Alltag nehmen oder ihr Können vertiefen wollen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-18 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo – Fr, 18.15 – 21.15 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Skizzieren und Zeichnen vor Ort

NEU im Programm

Schon immer hat die Landschaft als Ausschnitt der Natur Künstler fasziniert. Im 19. Jahrhundert verließen sie Ateliers und Akademien, um draußen in der Natur zu zeichnen und zu malen. Auch wir werden vor Ort oder in der näheren Umgebung zeichnen. Wie findet man den besonderen Bildausschnitt? Wie platziert man die Bildgegenstände richtig? Wir lernen verschiedene Zeichentechniken mit Blei- und/oder Graphitstiften kennen und fertigen Kompositionsskizzen und freie Handzeichnungen an.

Das erste Treffen findet im Unterrichtsraum statt und dann werden Treffpunkte für die folgenden Tage besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern

2575-21 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 80

Malen, Malen, Malen

Mit Lieblingsfarben und Malmaterial arbeiten, was Sie interessiert oder Sie schon immer kennen lernen wollten. Ateliers entstehen überall: Bei schönem Wetter ist es die Dachterrasse mit Blick über die Häuser oder ein hübscher Platz unten am Main, alternativ der große VHS-Arbeitsraum. In jedem Fall eine Woche lang eintauchen in die Welt der Farben, in ihre Vielschichtigkeit, ihre unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Auf großen Formaten großzügig arbeiten, naturalistisch oder ungegenständlich. Loslassen vom Alltag, entspannen! Sich einlassen auf Neues und spielerisch individuelle Freiräume entdecken und einen ganz persönlichen Malstil entwickeln. Die Dozentin begleitet Sie mit technischen Informationen, Anregungen und Tipps.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-24 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo – Fr, 18.15 – 21.15 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Kunst- und handwerkliche Techniken

Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Die Termine werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Zusatzkosten: ca. € 25 für Steine und Werkzeug (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e.V.

2607-05 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Jan. – 14. Juni, 15x**
Kreativwerkstatt; € 195

Bildhauerworkshop

Steine sind seit Menschengedenken ein viel genutztes Material für den künstlerischen Ausdruck. Haben Sie schon einmal daran gedacht, in einem Stein eine Form zu sehen und sie dann herauszuarbeiten? So schwer, wie Sie vielleicht annehmen, ist es nicht, denn Sie finden immer intensive Unterstützung, wenn Sie sie benötigen. Was Sie allerdings brauchen, ist etwas Ausdauer und Geschick. Probieren Sie es einfach aus, und nehmen Sie am Ende Ihre eigene Skulptur mit nach Hause. Werkzeuge können vor Ort ausgeliehen werden.

Bitte mitbringen: 1 Schutzbrille und Arbeitshandschuhe. Wir arbeiten im Freien, daher bitte witterungsentsprechend bekleiden.
Zusatzkosten: € 1/kg Sandstein, € 2/kg Marmor

2607-10 *Heinz Mack*
Fr, 14.00 – 18.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
26. Apr. + 27. Apr., 2x
Atelier H3; € 72

Bella Figura

NEU im Programm

Die Kunst der Proportion

Es geht um Ausdrucksformen des menschlichen Körpers. Proportionen und Bewegungen zu erkennen und sie in eine Plastik umzusetzen, ist unser Ziel. Wir kreisen die Proportionen und Linien des menschlichen Körpers ein und erstellen zuerst eine dreidimensionale Skizze mit Eisendraht und Kreppband. Diese Studie setzen wir dann in einer Armatur aus Draht und Gipsbinden fort. Es entsteht eine gut 20 cm große Plastik auf einem Holzsockel – realistisch expressiv oder abstrakt. Für den letzten Schliff befassen wir uns mit der Oberfläche der Plastik. Neben einer farbigen Gestaltung, können die Oberflächen auch schwarz, Bronze grünlich mit Patina, grau oder weiß angelegt werden.

Bitte mitbringen: Rund- und Flachzange, Schere, Borstenpinsel, leichte Gummihandschuhe, Bleistift
Materialkosten: € 20

2607-15 Nord *Beate Rosebrock*
Sa + So, 12.00 – 17.30 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 59

Goldschmieden

● Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Schmuckidee als Wachsmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt, sowie die Oberfläche gestaltet. Es eignen sich auch z.B. kleine Aststückchen oder andere brennbare Materialien, die mit dem Wachsmodell verbunden und mitgegossen werden können. Dann wird Ihr Schmuckmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Zusatzkosten: für Wachs und Verbrauchmaterialien € 8; zusätzlich – je nach individuellem Verbrauch – für die gegossenen Ringe ca. € 2,50 – 3/gr Silber

2608-10 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Jan. + 03. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 78

● Gießen

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit Wachmodellen kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im

zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet.

Voraussetzung: Kenntnisse über Grundtechniken des Goldschmiedens
Bitte mitbringen: brennbare Modelle, falls vorhanden
Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, zzgl. Edelmetall- und Gießkosten (im Kurs zu zahlen)

2608-11 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Feb. + 24. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 78

● **Grundtechniken des Goldschmiedens ohne löten**

Sie lernen die traditionellen Grundtechniken des Goldschmiedens wie das Sägen, Feilen, Biegen und Hämmern. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet. AnfängerInnen fertigen ein erstes Schmuckstück an. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse erweitern und eigene Ideen verwirklichen.

Werkzeuge und Material wie Kupfer, Messing, Neusilber etc. werden gestellt.
Bitte mitbringen: Zeichen-/Skizzenpapier, Stifte
Zusatzkosten: ca. € 8 für Schmirgelpapier, Sägeblättchen, Bohrer, Fräser, Wachse und Unedelmetalle (im zu Kurs zahlen). Das Material für die Ausführung Ihres Schmuckstückes in Edelmetall wird getrennt mit der Kursleiterin abgerechnet (ca. € 2,50 – 3/gr Silber).

2608-12 Nord *Birgit Pletzinger*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 78

Perlenwerkstatt

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

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen. Materialien können aber auch im Kurs erworben werden.
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

● **Kompakt am Wochenende**

2608-15 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

2608-16 Nord *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 39

● **Am Abend**

2608-17 *Iris Korkus*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **19. März – 09. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Silberschmuck aus Silber Clay

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

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere
Zusatzkosten: € 5 für allgemeine Materialkosten sowie zusätzlich Materialkosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-18 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **03. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 49

2608-19 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 49

Papierdesign

Unikatschmuck aus Papier

NEU im Programm

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Japanpapier, Wellpappe, Recyclingpapier, Zeitungen, Landkarten oder Notenpapier. Papierschnüre verarbeiten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden. Durch die vielfältigen Papierarten und Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte. Lassen Sie sich überraschen!

Materialkosten: € 6

2608-20 Nord *Claudia Diehl*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **17. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 39, Mat. Kosten € 6

Papier schöpfen Aufbaukurs

NEU im Programm

Wir befassen uns mit der Bildgestaltung direkt im Prozess der Papierherstellung. In traditioneller Technik wird aus pflanzlichen Fasern und Papierresten ganz manuell Papier geschöpft. Wir bearbeiten das Papier durch Einschöpfen von Collageelementen, Gegenständen und Fundstücken in die Oberfläche. Noch vor dem Trocknungsprozess erhält das Papier seinen Status als Bildwerk.

Bitte mitbringen: Schürze und gesammelte Fundstücke, getrocknete Pflanzen, besondere Papiere etc. zur Dekoration.
Zusatzkosten: € 6 für Material und Versand der gefertigten Papiere nach der Trocknung, max. DIN A4 (im Kurs zu zahlen)

2609-01 Nord *Lena Sandel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 6

Werkstatt Buchbinden

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album; Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe. Fortgeschrittene können ihre eigenen Ideen buchbinderisch umsetzen und erhalten hierbei Unterstützung.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2609-05 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Feb. – 20. März, 7x**
Gutenbergschule; € 97

2609-06 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
Gutenbergschule; € 97

Ebru Kunst

Der Tanz der Farben auf dem Wasser

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

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

2609-10 Nord *Orhan Erdogan*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. Feb. – 27. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 76

Malerei auf Seide

NEU im Programm

Neues Verfahren des Farbauftrags

Wer schon einmal Farbe auf Seide aufgetragen hat, weiß um die Schönheit aber auch um die Tücke dieses Vorgangs! Lassen Sie sich ein Verfahren zeigen, mit dem der Farbauftrag revolutioniert wird und sich die künstlerischen Möglichkeiten vervielfachen. Wir zeigen den Umgang mit einer Glasplatte und Techniken des Farbauftrags, der Nutzung von Hilfsmitteln und des spielerischen Umgangs mit Isopropyl-Alkohol. Die fertigen Werkstücke werden von der Kursleitung nach Ende des Kurses fixiert und an die Teilnehmenden zurück geschickt.

Bitte mitbringen: Pinsel (z.B. 2er, 4er, 6er und einen dicken), Glasplatte mit dem Maß mindestens 40 x 50 cm (falls vorhanden) und DIN A5 Umschlag (frankiert mit € 1,45 für die Rücksendung Ihrer fixierten Werke)
Zusatzkosten: € 20 für Material (Seide, Farbe, Alkohol, Tücher, Klebeband)

2609-15 Nord *Claudia Lingen*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,
30. März + 31. März, 2x
Nordwestzentrum; € 64

Poesie des Lichts

NEU im Programm

Experimentelle Lichtobjekte

Es entstehen gefaltete Lampenschirme im Origami-Look aus festem Papier mit Lampenfassungen. Wir experimentieren mit Draht, Papieren, Fundstücken, Federn oder Perlen a la Ingo Maurer. Alte und neue Lampenschirme werden bemalt, beklebt und umgestaltet, bis ein individuelles leuchtendes Kunstwerk entsteht. Hierfür kann man jede Art von Papier, Blättern, Wolle oder Federn überlappen, verdrehen oder ineinanderschieben. Wir gießen zudem einen Fuß und einen Schirm mit einer Lampenfassung aus Beton in PET-Flaschen oder Dosen.

Bitte mitbringen: Schere, Cutter, Bleistift, leichte Gummihandschuhe. Zum Verarbeiten eigene Papiere, passende Fundstücke, zwei verschieden große PET-Flaschen und leere Dosen zum Reinstellen. Nach Wunsch eigener Lampenschirm oder Papierlampion, Lampenfassung mit Kabelanschluss oder LED-Lichterkette mit Batterie für die Beleuchtung
Zusatzkosten: € 12 für Material

2609-19 Nord *Beate Rosebrock*
Sa + So, 12.00 – 17.30 Uhr, **25. Mai + 26. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 59, Mat. Kosten € 12

Wohlklang in den Lüften

NEU im Programm

Ein Klangspiel selbst gebaut

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigte Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren, mit schönen hohen Klängen, ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang" wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und (falls vorhanden) ein Stimmgerät

Zusatzkosten: für Material pro Windspiel € 9

2609-21 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **17. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Einführung in die Tiffany Glaskunsttechnik

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

Zusatzkosten: für Vorlagen und Materialien ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2609-25 Nord *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **26. Jan. + 27. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 36

Aus Liebe zu Design und Papier

Schmuck aus Papier ist so leicht wie die Berührung eines Schmetterlings! Ein 2000 Jahre alter Werkstoff voller Möglichkeiten. Er beflügelt mich, meine Ideen auf vielfältige Weise auszudrücken. Vom Produktdesign kommend entstanden für internationale Ausstellungen in Europa, Costa Rica und Korea in den letzten Jahren Paper Fashion, Schuhe, Schmuck, Kleider, Objekte und Lampen.

Meine Leidenschaft gehört aber vor allem dem Papierschmuck. Mein handgeschöpftes Papier, farbige Landkarten, alte Atlanten, Notenpapier, Bücher, Zeitungen oder Pflanzenfasern verwandeln sich hierbei in tragbare Kunstwerke des Alltags; gestrickt, geklebt, genäht, geflochten, gewickelt oder mit Gold, Silber und Süßwasserperlen verziert. Dabei lege ich auf eine umweltschonende Herstellung mit möglichst natürlichen Materialien großen Wert. Ich bin gespannt, wie sich in meinem VHS-Kurs die kreativen Ideen der Teilnehmenden in individuelle Schmuckstücke verwandeln!

Ihre Claudia Diehl

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.

Zusatzkosten: für Materialien je nach individuellem Verbrauch, z.B. für einen Lampenschirm ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2609-26 Süd *Dieter Milbradt*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. März – 16. Apr., 6x**
Glasatelier Happy Glas; € 69

Seife selber sieden

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport
Zusatzkosten: ca. € 13 – 15 für Material (im Kurs zu zahlen)

2609-49 Nord *Kerstin Kalajian*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
16. März + 18. März, 2x
Nordwestzentrum; € 39

● **Aufbau**

Sie haben bereits Grundkenntnisse aus dem Basiskurs Seifensieden nach dem Kaltverfahren und können nun Ihr Repertoire erweitern. In kleinen Teams sieden wir z.B. eine Milchseife oder eine Seife mit Seide und Babassuöl. Dabei können Sie verschiedene Swirl-Techniken ausprobieren und mit Farben und Mustern experimentieren. Nach dem Ablagern formen wir am zweiten Termin die Seifen aus, dekorieren und stempeln sie. Am Ende können Sie mehrere Seifen sowie ein Anleitungsskript mit nach Hause nehmen! Wir verwenden außer der Seide ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle.

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport
Zusatzkosten: ca. € 18 – 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

2609-50 Nord *Kerstin Kalajian*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
11. Mai + 13. Mai, 2x
Nordwestzentrum; € 39

siehe auch: Naturkosmetik selbst gemacht, 2955-30

Malerei auf Seide

Vor 30 Jahren lernte ich die Malerei auf Seide, fest gespannt auf einer Glasplatte, kennen. Seitdem fasziniert mich, wie ich mit Pinsel, Farbe, Fingern und Handballen einen direkten Kontakt zur Seide herstellen kann.

Ich kann die Farbe fließen lassen, stoppen, anlösen oder auslöschen. Entstandene Strukturen können weiter verwendet oder, nach der Dampffixierung, übermalt werden. Tiefe und Transparenz entstehen.

Unendliche Möglichkeiten tun sich auf, und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit mit dem Werk entsteht. Probieren Sie diese Technik einmal selber aus!

Ihre Claudia Lingen

Geschichte und Praxis des Ikebana

NEU im Programm

Bildvortrag und Demonstration

Lassen Sie sich in die fernöstliche Kultur der Japanischen Blumensteckkunst entführen! Begegnen Sie der Schönheit und Einzigartigkeit der Natur, die in der Anwendung der Regeln des Ikebana ihre Vollendung finden. Lassen Sie sich erläutern, wie aus dem 1500 Jahre alten religiösen Blumenopfer eine moderne Kunst- und Ausdruckform entstanden ist, die alte Tradition mit moderner Lebensführung verbindet. Die Themen, die Ikebana versinnbildlicht, haben sich jedoch durch alle Zeiten erhalten: das Leben, die Natur, die Schönheit und das Vergängliche. An der Grundform eines Moribana-Gestecks zeigen wir ganz konkret die Regeln des Ikebana. Lassen Sie sich von dieser besondere Ästhetik, der dahinterliegenden Philosophie und Geschichte dieser Blumenkunst inspirieren!

2610-10 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Ikebana Einführung

NEU im Programm

Ikebana führt uns über die eigene Erfahrung der ästhetischen Handlung in ein vertieftes Verständnis von der Natur und der Welt des Lebendigen. Vor 1500 Jahren als religiöses Blumenopfer zelebriert, verweist die

japanische Blumenkunst heute eher auf das Leben. Ikebana bedeutet wörtlich lebende Blumen. Nach strengen gestalterischen Regeln der Harmonie, Eleganz, Schlichtheit und Asymmetrie entstehen Pflanzenskulpturen, die die Schönheit, die einzigartigen Strukturen der Natur und das Prinzip der Vergänglichkeit versinnbildlichen. Wir vermitteln Grundlagen über die Prinzipien des Ikebana. Eine erste konkrete Umsetzung erproben wir mit zwei Moribana-Arrangements. Die notwendigen Schalen und Steckigel werden gestellt.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Handtuch, Marmelade- oder Trinkglas und Schale mit flachem Boden (falls vorhanden)
Zusatzkosten: für Blumen € 15

2610-11 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 15

Ikebana Atelier

NEU im Programm

Übungen zu Grundprinzipien des Ikebana

Die japanische Kunst des Blumensteckens unterscheidet sich von westlicher Floristik durch eine Ästhetik, die durch das Gestalten nach strengen Regeln entsteht. Das theoretische Erlernen und praktische Umsetzen dieser Regeln vertiefen wir in monatlichen Treffen im Ikebana Atelier. Durch Übung schulen wir den Blick und bekommen ein Gefühl für Harmonie und Eleganz, Schlichtheit und Asymmetrie, Vergänglichkeit und Naturnähe – die Grundprinzipien des Ikebana. Material- und Gefäß-Kunde, Geschichtliches und Informationen über Ikebana-Schulen werden ebenfalls vermittelt. Für Blumenmaterial ist gesorgt, ebenso sind Schalen und Steckigel für den ersten Termin vorhanden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, Handtuch und ein Lieblingsgefäß (Schale oder kleine Vase)
Materialkosten: für Pflanzen € 15

2610-12 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **11. März – 03. Juni, 4x**
Nordwestzentrum; € 48, Mat. Kosten € 15

Ikebana spezial

NEU im Programm

Die Farbe Blau

In der japanischen Kultur ist die Natur die Richtschnur des Schönen. Nachahmung der Natur bedeutet hier vor allem Beschränkung auf das Wesentliche: nichts ist zu viel und nichts ist zu wenig. Und wo noch nichts vorhanden ist, wird etwas entstehen – so, wie die Blüte aus der Knospe entsteht. Besonders gern werden Ikebana-Arrangements zu festlichen Anlässen, den Jahreszeiten entsprechend oder zu bestimmten Themen arrangiert. Wir wählen den Frühling und die Farbe Blaus als Thema unseres Treffens, bei dem wir zwei sehr unterschiedliche Arrangements herstellen.

Teilnehmende sollten bereits erste Erfahrungen mit Ikebana haben. Material ist vorhanden.
Bitte mitbringen: ein Gefäß, passend zur Farbe Blau

2610-13 Nord *Vera Dietl-Krüger*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 16,50, Mat. Kosten € 15

siehe auch: Einführung in die japanischen Teewege, 0803-03

Der Frühling lässt grüßen!

● **Blumenwerkstatt Sträuße und Vasenfüllungen**

Sie lernen das Blumenanschneiden und wie man Schnittblumen pflegt. Was passt zusammen und was nicht? Lassen Sie sich theoretisch und praktisch anleiten, wie Sie Blumen kreativ zusammenfügen können, Kränze binden und Gefäße füllen. Mit Freude und Leichtigkeit erschaffen Sie einzigartige Arrangements. Eigene Pflanzen, Zweige und Ranken können Sie gerne aus dem Garten oder vom Spaziergang mitbringen und verwenden.

Bitte mitbringen: Standfeste Vasen oder Gefäße für Gestecke, scharfes Messer, eine Gartenschere und Zeitungspapier. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden

2610-20 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 22

● **Blumenwerkstatt Ostern**

Mit Blick in die Natur lassen wir uns inspirieren. Nester zum Legen und Hängen schauen wir uns den Vögeln ab. Ranken, Zweige, Äste und Moos werden zur Grundlage für natürliche Kompositionen mit der üppigen Vielfalt der Frühlingsblüher. Kränze werden gesteckt, gewickelt und gewunden und finden ihren Platz auf Tischen, an Türen und Wänden.

Für Gestecke benötigen Sie ein eigenes Gefäß.
Bitte mitbringen: scharfes Messer und eine Gartenschere. Wenn vorhanden: Gepflücktes, Gesammeltes und eigene Deko. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden

2610-21 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 38, Mat. Kosten € 22

Kreative Gefäßbepflanzungen

NEU im Programm

Kübel, Körbe oder Schalen richtig zu bepflanzen, erfordert Wissen und Geschick. Vorab müssen jedoch der Standort und die Lichtverhältnisse bestimmt werden. Will ich ein- oder mehrjährige Pflanzen? Habe ich ein Winterquartier oder verwende ich winterharte Pflanzen? Brauche ich eine Drainage? Welche Pflanzen vertragen sich untereinander? Beispielhaft erarbeiten wir praktisch und theoretisch Pflanzkombinationen für ein Standardgefäß von ca. 30 cm Durchmesser. Ergänzen Sie dabei Pflanzen der Saison mit natürlichen Fundstücken wie Zweigen, Steinen oder Muscheln.

Erde und Pflanzen in Höhe der Materialkosten stehen im Kurs bereit. Kurz vor Kursbeginn erhalten Sie eine Infomail zu den verwendeten Sorten.
Bitte mitbringen: zwei bis drei Gefäße, Schürze, Gartenschere und Zeitungspapier

2610-22 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32, Mat. Kosten € 22

Raumgestaltung

Sie betreten ein Haus, eine Wohnung oder ein Zimmer und fühlen sich wohl und behaglich. Wenn Sie mehr über Hintergründe guter Inneneinrichtung wissen oder in Ihrem eigenen Wohnumfeld Änderungen vornehmen möchten, dann sind Sie hier richtig. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit gezielten, gestalterischen Mitteln Ihre Wohnsituation verbessern können. Raumwahrnehmung, Einrichtungskonzepte, Farbgestaltung, Lichtplanung, Möbel und Accessoires sind Themenbereiche, die Sie inspirieren sollen, neue Ideen zu entwickeln.

Zusatzkosten: € 3 – 5 für Skript (im Kurs zu zahlen)

2610-30 *Christel Bauscher*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

„Do-it-yourself"

Heimwerken für Frauen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können. Es werden Geräte, Zubehör, Techniken und Materialien erklärt. Sie werden sägen, schleifen, tapezieren, bohren, spachteln und streichen sowie anhand Ihres erlangten Wissens eine eigene Pinnwand herstellen.

Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: € 12 (im Kurs zu zahlen)

2701-10 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

2701-11 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

2701-12 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen von Anfang an

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen usw. Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; geeignete Übungsstücke werden von der Kursleitung ausgewählt und vorgegeben. Am Ende nehmen Sie z.B. einen Kissenbezug oder Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

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

● **Tagsüber**

2800-02 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Feb. – 19. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 46/TN 7
empfohlener Folgekurs: 2803-13

2800-03 Nord *Marion Rutkowski*
Di, 14.30 – 17.30 Uhr, **29. Jan. – 12. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8
empfohlener Folgekurs: 2805-23

2800-04 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Feb. – 21. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 46/TN 8
empfohlener Folgekurs: 2803-20

2800-06 *Barbara Detig-Dietz*
Fr, 11.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-07 *Barbara Detig-Dietz*
Fr, 11.00 – 17.00 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

● **Abends**

2800-08 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **05. Feb. – 19. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 46/TN 7
empfohlener Folgekurs: 2806-24

2800-09 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **31. Jan. – 14. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8
empfohlener Folgekurs: 2806-43 Nord

● **Am Wochenende**

2800-20 Nord *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 31/TN 8

2800-21 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-22 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-23 *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-24 *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-25 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-26 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 31/TN 8

2800-27 *Raffaela Krämer-Paniczek*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-28 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-29 *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-30 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-31 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-32 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-33 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-34 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 31/TN 8

2800-36 *Raffaela Krämer-Paniczek*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-37 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-38 *Raffaela Krämer-Paniczek*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-39 *Raffaela Krämer-Paniczek*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-40 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-41 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-42 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 31/TN 8

2800-43 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-44 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2800-45 Nord *Juliane Schmid*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **30. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 31/TN 8

2800-46 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2800-47 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

siehe auch: Nähmaschinenführerschein für Jugendliche 6728-35 im Programm „Junge VHS"

Nähen von Anfang an – Aufbau

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

eine Beratung zu Stoff- und Schnittauswahl für ein geeignetes nächstes Nähprojekt ...

Nähmaschinen sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn und was Sie sonst noch für Ihr Nähvorhaben benötigen. Wer will, kann auch ein von der Kursleitung vorgegebenes Übungsstück nähen und Materialien dazu im Kurs erwerben; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 8 – 12, je nach Verbrauch.

2801-10 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2801-12 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2801-14 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2801-16 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **31. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 31/TN 8

2801-18 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 31/TN 7

2801-20 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2801-22 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2801-23 *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

2801-24 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 31/TN 8

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

● Vormittags

2803-10 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Jan. – 25. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2803-11 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. März – 08. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2803-12 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **29. Apr. – 03. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2803-13 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Feb. – 02. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2803-14 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Mai – 11. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2803-17 *Tina Wentland*
Mi, 09.00 – 12.00 Uhr, **23. Jan. – 27. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2803-18 *Tina Wentland*
Mi, 09.00 – 12.00 Uhr, **06. März – 10. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2803-19 *Tina Wentland*
Mi, 09.00 – 12.00 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2803-20 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Feb. – 04. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2803-21 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

● Nachmittags

2805-23 Nord *N.N.*
Di, 14.30 – 17.30 Uhr, **26. Feb. – 02. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2805-24 Nord *N.N.*
Di, 14.30 – 17.30 Uhr, **07. Mai – 11. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2805-25 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **24. Jan. – 28. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2805-26 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. März – 11. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2805-27 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

● Abends

2806-10 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 25. Feb., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

2806-11 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. März – 08. Apr., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

2806-12 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 03. Juni, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

2806-14 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Jan. – 25. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-15 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. März – 08. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-16 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **29. Apr. – 03. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-17 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-18 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **05. März – 09. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-19 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **07. Mai – 11. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-20 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **22. Jan. – 26. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-21 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **12. März – 16. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-22 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **30. Apr. – 04. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-24 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **26. Feb. – 02. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-25 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **07. Mai – 11. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-32 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Jan. – 27. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-33 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. März – 10. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-34 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-36 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **24. Jan. – 28. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-37 *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **07. März – 11. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-38 *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 92/TN 8

2806-40 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **24. Jan. – 28. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-41 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **07. März – 11. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-42 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 92/TN 7

2806-43 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Feb. – 04. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

2806-44 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 92/TN 8

siehe auch: Feriennähkurse für Teenies im Programm „Junge VHS“, 6728-38 ff

Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

● **Vormittags**

2810-10 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **17. Juni – 01. Juli, 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

● **Abends**

2810-17 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **11. Juni – 25. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 46/TN 8

2810-18 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **17. Juni – 01. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 46/TN 8

● **Am Wochenende**

2810-20 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **06. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-22 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

2810-24 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-28 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-30 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

2810-32 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-34 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

2810-35 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-36 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-38 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 42/TN 6

2810-40 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

2810-44 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6

Schnittmuster selber machen: Rock

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

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Bitte mitbringen: Maßband, Bleistift, Radiergummi und Geodreieck, falls vorhanden

2820-30 *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42/TN 6, Mat. Kosten € 3

Vom eigenen Entwurf zum maßgeschneiderten Modell

Damenmode

Verwirklichen Sie Ihre kreativen Ideen und individuellen Wünsche! Sie entwickeln unter Anleitung einer Modedesignerin Ihr eigenes maßgeschneidertes Kleidungsstück: Zunächst setzen Sie Ihre Idee in eine Modezeichnung um, entwickeln dann den passgenauen Schnitt für Ihre Figur und nähen schließlich Ihr Outfit.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2821-30 ♀ *Bettina Dongowski*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa + So 10.00 – 16.00 Uhr,
08. März, 16. März + 17. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 84/TN 7

Flicken, Ändern, Upcycling

Kleidung selber kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre Kleidungsstücke reparieren. Sie lernen Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatzte Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine.

Nähmaschinen stehen zur Verfügung.
Bitte mitbringen: mehrere Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn

2830-30 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2830-31 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungsstück auch nicht mehr: der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem, unter fach-

kundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn

2832-30 *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2832-32 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

Textiles Upcycling

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

Kenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine werden vorausgesetzt.
Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2836-20 Nord *Katarina Skupch*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

Textilkunst

Patchwork

NEU im Programm

Blütenträume

Ein bunter Frühlingsblumenstrauß oder Claude Monets Seerosenteich inspirieren uns an diesem kreativen Wochenende zum Thema Farbe und Stoff. Sie arbeiten in einer einfachen, freien Patchworktechnik. Auch für Anfänger/innen geeignet.

Nähmaschinen sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schere, Stoffe, passendes Garn
Materialien können auch im Kurs erworben werden; dafür entstehen dann Zusatzkosten in Höhe von € 5 – 10, je nach Verbrauch.

2840-10 West *Gisela Hafer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
08. März + 09. März, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45/TN 8

Druckexperimente auf Stoff

T-Shirts, Taschen und andere Textilien lassen sich mit verschiedenen Techniken ganz einfach bedrucken und individuell gestalten. Vorgestellt werden Modeldruck, Monotypie, Siebdruck und Transfertechniken (Abbildungen/Schrift von Papier auf Stoff). Man kann experimentieren, vorhandene Schablonen und Stempel benutzen oder eigene Muster kreieren und umsetzen.

Farben sind vorhanden und im Materialkostenpreis enthalten. Hinweise zu geeigneten Textilien, Arbeitskleidung etc. erhalten Sie vor Kursbeginn per Post.

2843-10 West ⓘ *Gisela Hafer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
08. Feb. + 09. Feb., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/TN 12, Mat. Kosten € 5

Handarbeit

Einführung ins Häkeln

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

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

2849-30 *Monika Moog*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 25/TN 8

2849-32 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25/TN 8

Einführung ins Stricken

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

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

2851-30 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25/TN 8

2851-34 *Monika Moog*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 25/TN 8

2851-36 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

Werkstatt Häkeln und Stricken

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

2855-34 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25/TN 8

2855-36 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

2855-42 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

2855-45 *Monika Moog*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 25/TN 8

2855-46 *Monika Moog*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 25/TN 8

2855-48 *Christine Bodner*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25/TN 8

Tunesisches Häkeln

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik, die jetzt wieder neu entdeckt wird. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster" für modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires. Sie lernen die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns kennen sowie das Ab- und Zunehmen von Maschen.

Material (spezielle Häkelnadeln und Arbeitswolle zum Üben) kann im Kurs zum Preis von ca. € 4 erworben werden.

2856-30 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15/TN 8

Einführung ins Sticken

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

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

2860-14 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **03. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 25/TN 8

Mode- und Farbberatung, Kosmetik

Stil-Farbe-Typ

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

2910-30 Nord ♀ *Karin Jolas*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **03. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 52

2910-32 West ♀ *Karin Jolas*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **09. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

2910-34 ♀ *Ulrike Schmidt*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Make-up typgerecht

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Hautreinigungspräparate, Gesichtscreme, Kajal, Wimperntusche, Lippenpinsel sowie weitere dekorative Make-up-Produkte, die Sie schon haben.

2920-36 ♀ *Ulrike Schmidt*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 8

● **Für Frauen ab 40**

2920-38 ♀ *Ulrike Schmidt*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46, Mat. Kosten € 8

Haarstyling

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

Ihre mindestens schulterlangen Haare sollten gewaschen (ohne Pflegespülung!) und trocken sein. Bitte mitbringen: Kamm, Bürste

2930-30 *Stefanie Romacker*
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 46

2930-32 West *Stefanie Romacker*
Sa, 11.00 – 17.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Die Haut ist unser größtes und vielseitigstes Organ und es gibt Tausende von Pflegeprodukten dafür – viele mit verheißungsvollen Versprechungen. Doch wie sieht eine fachgerechte und verträgliche Pflege für Haut und Haare aus? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten und deren (nachweislicher) Nutzen? Lohnen sich teure Produkte mit vielversprechenden Spezialformeln? Wodurch unterscheiden sich konventionelle Pflegeprodukte von Naturkosmetik? Individuelle Tipps nach persönlichem Hautzustand erleichtern Ihnen die Auswahl beim zukünftigen Einkauf. Eigene Pflegeprodukte können mitgebracht und besprochen werden.

2950-30 West *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 15

siehe auch: Seife selber sieden, 2609-49

Naturkosmetik selbst gemacht

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

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

2955-30 *Karin Jolas*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **27. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19, Mat. Kosten € 22

2955-32 Nord *Karin Jolas*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22

2955-34 West *Karin Jolas*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22

2955-36 Nord *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 19, Mat. Kosten € 22

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

Gesundheit

Allgemeine Informationen 96
Rund um die Gesundheit 97
Entspannung und Körpererfahrung 102
Yoga 109
Gymnastik..... 115
Fitness und Sport 119
Wassersport 123

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan
Telefon 069 212-39808
E/Mail yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness, Tanz
Helve Biermann
Telefon 069 212-37964
E-Mail helve.biermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen
Eva Zimmermann
Telefon 069 212-35453
E-Mail eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Aktiv im Alter
Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Sa, 19.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 19. 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

Rund um die Gesundheit

Info-Veranstaltungen unter der Woche

Wenn Magen und Darm rebellieren

Dieser Vortrag könnte für Sie Interessant sein, wenn Ihr Magen rebelliert und Sie deshalb unter einer eingeschränkten Lebensqualität leiden und Ihre Beschwerden in Stress-Situationen zunehmen. Ziel des Vortrags ist es, die Ursachen langwieriger Beschwerden zu identifizieren. Nicht die Linderung, sondern die dauerhafte Beseitigung steht im Vordergrund. Sie erhalten auch Anregungen, wie Sie vermeiden können, dass diese lästigen und immer wiederkehrenden Beschwerden chronisch werden.

3001-01 *Margarita Leon-Goebel*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Unverträglichkeiten und Allergien

Die Einheit von Körper, Geist und Seele

Eines Tages sind sie da und begleiten uns: Unverträglichkeiten und Allergien. Dann wird es oft spannend, wie man sie wieder los wird. In diesem Vortrag möchten wir folgende Fragen an der Schnittstelle zwischen Körper, Geist und Seele genauer beleuchten: Wie kann das sanfte Auflösen negativer Gefühle und Erfahrungen die Selbstheilungskräfte unterstützen? Und wie kann das Auftreten erneuter Unverträglichkeiten unabhängig von der genetischen Belastung gemildert oder verhindert werden? (Impulsvortrag mit Fragemöglichkeit)

3001-02 *Cordula Nentwig*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Gut schlafen: die Nacht beginnt am Tag vorher

Zur Lebensmitte hin zeigen sich oft Schwierigkeiten beim Ein- oder Durchschlafen, deren Ursachen teilweise nicht klar ersichtlich sind. An diesem Abend soll es um die Frage gehen, wie man dem mit sanften Mitteln abhelfen kann. Neben den „Basics" des Schlaf-Umfelds geht es vor allem darum, wie spezifische Stresssituationen bzw. Auslöser entschärft und künftig bereits im Vorfeld verhindert werden können. Aber auch, wie den Schlaf wiederholt belastende Ängste und Frustrationen konstruktiv verarbeitet werden können. (Impulsvortrag mit Fragemöglichkeit.)

3001-03 *Cordula Nentwig*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Entspannt ohne Stress mit Ayurveda

Wie können wir trotz Stress achtsamer mit unserer Energie umgehen? Hierzu liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda praktische Empfehlungen für die körperliche und psychische Balance. Warum werden Stressfaktoren individuell unterschiedlich empfunden, welche Bedeutung spielt hierbei die eigene Konstitution und wie gelingt es, sich aus der Lähmung zu befreien? Sie erhalten neben einem kurzen Einblick in die jahrtausendealte Lehre auch praktische Informationen und Anregungen zur Stressbewältigung und zur Entschleunigung.

3002-01 *Tina Wagner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **20. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung und Behandlung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen zuerst die Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden

3003-01 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Workshops am Wochenende

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3004-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, die Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Sie fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht zu reduzieren hilft.

3005-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Augenschule

Die Augen stärken, den Blick erweitern

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

3006-01 *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **06. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt. Sie lernen Methoden kennen, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3006-02 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Die Stimme stärken

Von Heiserkeit und Undeutlichkeit zu Volumen und Kraft

Unsere Stimme ist für uns so selbstverständlich wie unsere Atmung. Was aber, wenn wir heiser werden, das Sprechen anstrengend wird, unsere Stimme eng und dünn ist, sie uns manchmal sogar im Halse stecken bleibt? Wenn wir nicht genügend Stimmkraft haben, um laut zu werden oder wenn der Klang unserer Stimme trocken und resonanzarm ist?

Durch einfache Atem-, Stimm- und Bewegungsübungen werden Sie Ihre Stimme in eine gesündere Spannung bringen. Sie entlasten Ihre Stimme durch Artikulation, Volumen und Atemkraft und fördern sowohl die Verständlichkeit und Leichtigkeit Ihres Sprechens als auch die Schönheit des individuellen Stimmklanges.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, eine Decke, Trinkwasser

3007-01 *Birgit Kramer*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, So, 10.30 – 16.00 Uhr,
16. Feb. + 17. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kraft und Leichtigkeit durch Atmung und Bewegung

Die Atem- und Bewegungsmethode Schlaffhorst-Andersen bietet Ihnen angenehme und einfache Übungen zur Atemvertiefung und -belebung. Mit Leichtigkeit, müheloser Aufrichtung und innerer Weite kommt Ihre Atmung zu Ruhe, Tiefe und in ihre aktive Kraft. Im Zentrum steht die Regeneration im Tun und das Finden des eigenen Rhythmus. So harmonisieren wir uns, verbinden uns mit den Rhythmen der Natur, lösen Überspannungen und kommen in die innere Balance. Impulshafte und ruhige Elemente wechseln sich ab, so dass Sie am Abend erfrischt, beschwingt und gut geerdet nach Hause gehen.

Wenn das Wetter es zulässt, werden wir auch Übungen draußen durchführen.
Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

3007-02 *Birgit Kramer*
So, 10.30 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Der aufrechte Gang

Füße, Knie, Hüften

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen.

Themen:
- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen
- Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und Elemente aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

3011-01 Nord *Heidi Ninomiya*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

3011-02 *Heidi Ninomiya*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3011-03 West *Heidi Ninomiya*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Brüste selbst untersuchen

nach der MammaCare® Methode

Eine Brustuntersuchung hilft, Veränderungen wie Knoten und Verhärtungen frühzeitig zu entdecken. Jede Frau jeden Alters kann die Methode leicht erlernen und dann regelmäßig anwenden. Nach der theoretischen Einführung steht das praktische Üben, das systematische Abtasten der verschiedenen Gewebestrukturen der Brust im Vordergrund. Geleitet wird die Veranstaltung von einer Ärztin des pro familia Ortsverbands Frankfurt am Main.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

In Kooperation mit dem pro familia Ortsverband Frankfurt am Main e.V.

3023-01 ♀ *Referentin von pro familia*
Mi, 16.00 – 18.15 Uhr, **30. Jan., 1x**
pro familia; € 30

3023-02 ♀ *Referentin von pro familia*
Mi, 16.00 – 18.15 Uhr, **20. Feb., 1x**
pro familia; € 30

Die Wechseljahre der Frau

Hilfen aus der klassischen Homöopathie

Während der Wechseljahre treten bei vielen Frauen eine Reihe von Beschwerden auf, die von Hitzewallungen, Schlafstörungen, Reizbarkeit, Erschöpfungszuständen bis hin zu Depressionen reichen. Viele fürchten sich vor dünner werdenden Haaren, trockener Haut und brüchigen Fingernägeln. Als Alternative zu Hormonbehandlungen bietet die klassische Homöopathie wirksame Möglichkeiten, gegen all diese Beschwerden anzugehen.

3026-01 *Andrea Helmling*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Die klassische homöopathische Hausapotheke

Sie erhalten grundlegende Informationen über Wirkungsweise und Anwendungsmöglichkeiten der klassischen Homöopathie und lernen dabei ein paar der wichtigsten Akutmittel kennen. Zum besseren Verständnis werden Fallbeispiele aus der Praxis besprochen.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir, zuerst den Hausarzt aufzusuchen

3027-01 *Andrea Helmling*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Ayurveda für den Einstieg

In diesem Workshop wird Ayurveda in ihrem speziellen Ansatz vorgestellt. Es wird in das ayurvedische Menschen- und Weltbild eingeführt. Daraus erwächst ein vertieftes Verständnis für die persönliche Gesundheitspflege. Ganz besonders wird auf Bereiche wie Ernährung, typgerechte Bewegung, Massage, soziale Beziehungen, Entspannung und Meditation eingegangen.

3029-01 ♀ *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

In Balance mit Ayurveda

Dein Weg zu einem gesunden und glücklichen Leben

Ayurveda fördert mit einfachen Maßnahmen unsere Gesundheit und damit das körperliche und psychische Gleichgewicht. Erfahren Sie mehr über die drei Konstitutionstypen und eine Lehre, die die Ernährung und den Lebensstil in den Mittelpunkt stellt. Die Ernährung nimmt im Ayurveda einen hohen Stellenwert ein. Sie ist Quelle für körperliche Gesundheit und emotionale Zufriedenheit und nimmt direkten Einfluss auf unser Wohlergehen. Sie erhalten praktische Anregungen für einen gesünderen Lebensstil. Entspannungsübungen und die Zubereitung einer ayurvedischen Würzmischung runden das Programm ab.

Materialkosten: € 5 im Kurs zu bezahlen

3030-01 *Tina Wagner*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Waldbaden

Aktive Entspannung und Stressabbau in der Natur

Viele wissen es: der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern und Rascheln. Wissenschaftlich wurde erwiesen, dass unser Immunsystem durch die biochemischen Substanzen, die sogenannten Terpene der Bäume, Sträucher, Moose, Pilze etc. gestärkt wird. Der Blutdruck und die Stresshormone sinken, der Herzrhythmus stabilisiert sich und alle Nerven können regenerieren

– wir entspannen! Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam und achtsam durch den Wald. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung und all unsere Sinne werden angesprochen. Auf leichte Art und Weise betreiben wir Gesundheitsförderung für Körper und Geist in der schönen Umgebung des Taunus.

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt. Ausstattung: Wanderschuhe bzw. feste, bequeme Laufschuhe und Kleidung ggf. Regenhose/-jacke, Sitzkissen und Getränk.

3032-01 *Michaela Dalchow*
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Feb., 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 12

3032-02 *Michaela Dalchow*
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. März, 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 12

3032-03 *Michaela Dalchow*
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 12

3032-04 *Michaela Dalchow*
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 12

Bildungsurlaube Gesundheit

Hinweise zur Durchführung

Bitte beachten Sie, dass die folgenden Veranstaltungen nur im Bundesland Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sind. Sobald der Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium vorliegt, erhalten Sie von uns die erforderlichen Freistellungsunterlagen. Zusätzlich stehen sie am jeweiligen Kurs unter vhs.frankfurt.de als Download zur Verfügung.

Gesundheit stärken – beruflich und privat

Bewegung/Entspannung – Ressourcen in Zeiten gesellschaftlichen Wandels

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Leider nutzen wir diese wertvolle Ressource im Alltag oft zu wenig, wenn berufliche und private Zeitpläne Widerstände produzieren. In diesem Bildungsurlaub können Sie in fünf Tagen ganz praktisch Ihre Gesundheit fördern durch Erlernen und Verfeinern des Nordic Walkings und eines Programms zur Förderung der Rückenbeweglichkeit und des Haltungsaufbaus. Außerdem lernen Sie unterschiedliche körperbezogene Entspannungsmethoden kennen. Hierzu gehört die Progressive Muskelentspannung genauso wie bewegte Meditationen und Phantasiereisen. Zusätzlich betrachten wir gemeinsam die Hindernisse, die einem aktiven Alltag oft im Wege stehen und entwickeln Strategien auf individueller und beruflicher Ebene, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden), regenfeste Kleidung, Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Schreibzeug und Getränke
Zusatzkosten: Bei Bedarf € 5 Gesamtleihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke (an Dozentin zu zahlen). Bei geplanter Neuanschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

3070-10 Nord BU *Katharina Peters*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Gesund bleiben in Beruf und Alltag

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen.
In diesem Bildungsurlaub wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.
Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:

- Dem Stress auf der Spur, Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags, Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel/Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

3070-13 BU *Carola Endemann; Edina Causevic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung

Autogenes Training/Walking/Jogging/ Fantasiereisen

Leiden Sie unter dem Gefühl von Überlastung, Zeitnot und Leistungsdruck? Ob diese Faktoren gesundheitsschädigend wirken, hängt auch von der Fähigkeit des Organismus ab, sich mit diesen Stressoren auseinander zu setzen. Mit Hilfe bestimmter Methoden und Techniken kann es gelingen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen und damit Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Das Seminar bietet folgende Inhalte:

- Stress – was ist das überhaupt?
- Stressoren und Stress-Signale
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Autogenes Training mit Märchen und Phantasiereisen
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

3070-15 BU *Jürgen Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug. – 30. Aug., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

● **Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen**

Der Bildungsurlaub vermittelt ein eindrückliches Bild von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form" mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen" nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

3071-31 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März – 08. März, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

● **für Anfänger und Wiederholer**

3071-32 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Entspannen und Energie tanken im Kloster**

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um

zur Ruhe zu kommen. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte sind:
- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form" und Einzelübungen des Qigong
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-)Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen"
- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 66 pro Person/Tag

3071-33 ⓘ BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Aug., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkunden die eigenen Gesundheitsressourcen, erkennen Fehlbelastungen und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr mentales Stressbewältigungsvermögen in Beruf und Alltag steigern können.

Im Vordergrund stehen folgende Inhalte:
- Grundlagen, Hintergründe und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche und individuelle Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und ihnen vorbeugen
- Methoden (Praxiseinheiten) zur Haltungsschulung, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Maßnahmen zur Verringerung von Stressreaktionen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden für den (Berufs-)Alltag
- Einfache Strategien zur nachhaltigen Integration des Gelernten in den Alltag

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Rückenbeschwerden gemacht haben oder/und diesen vorbeugen möchten. Er ersetzt jedoch keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Snack und Getränke(Selbstverpflegung)

3072-11 BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

3072-12 West BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

In Bewegung kommen

Herausforderungen in einem fordernden (Berufs-)Alltag bewegt und ausgewogen meistern

Bewegung und Ernährung spielen nicht nur für die körperliche Gesundheit eine entscheidende Rolle. Auch Stress lässt sich durch einen aktiven Alltag und regelmäßiges, ausgewogenes Essen besser bewältigen. In einem fordernden (Arbeits-)Alltag kommt beides jedoch häufig trotz guter Vorsätze zu kurz. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, Bewegungsformen zu finden, die Ihnen liegen und den erhofften Ausgleich bringen. Sie lernen, wie sie mit einfachen Tricks Bewegung und Ernährung in Ihrem Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken.

Seminarinhalte:
- Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf Bewegung und Ernährung und deren Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Bewegung zwischendurch – so einfach geht's
- Mit Genuss gut Essen – Praxistipps für den (Arbeits-)Alltag
- Motivation erlangen und erhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Basis-Rückentraining, Tanzend fit, Dehnen und Entspannen, Yoga für den Einstieg

Egal ob zu Hause bei der morgendlichen Routine, abends auf der Couch, unterwegs oder während der Arbeit – manchmal machen schon ganz kleine Veränderungen einen großen Unterschied.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

3073-01 West BU
Elena Bauer; Sylvia Nahrendorf-Nemetz
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Juli – 12. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Prävention und Stressmanagement für Beruf und Alltag

Der Bildungsurlaub findet im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Die geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen des Klosters bieten eine ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen, in Balance zu leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen zu sein. Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf das Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt. Warum wird Stress individuell unterschiedlich empfunden und welche Rolle spielt hierbei die eigene Konstitution? Aber vor allem: Wie gelingt es, sich aus Anspannung und Lähmung zu befreien? Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen sowie Gehmeditation zeigen Ihnen, wie es funktionieren kann.

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 66 pro Person/Tag

3074-20 ⓘ BU *Tina Wagner*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **04. Feb. – 08. Feb., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Der Bildungsurlaub findet im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Die geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen des Klosters bieten eine ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Erfahren Sie mehr zu Stress und dessen Wirkung auf Körper und Geist und lernen Sie Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen kennen. Entdecken Sie Methoden, um Stress abzubauen und um künftig besser mit Stress umzugehen.

Inhalte:
- das Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit
- Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Methode zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit
- Yoga-, Atem- und Meditationsübungen
- Yoga bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Tipps für den Alltag aus dem Ayurveda und der Yogaphilosophie

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt (Download: vhs.frankfurt.de).
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollpension à € 66 pro Person/Tag

3074-21 ⓘ BU *Susanne Kleidon*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:
- Stressfaktoren und deren Auswirkung auf die Gesundheit
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Ayurveda – Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise

Nach dieser Woche kennen Sie die Hintergründe von Yoga, Meditation und Tiefenentspannung sowie deren Gesundheitspotenziale. Sie wissen, welche Formen zu Ihnen passen und können diese in Ihren Alltag integrieren, um Stresssituationen gelassener zu meistern. Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3074-24 BU *Eva Paasch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

3074-25 West BU *Eva Paasch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

● **Im Kloster Höchst**

Der Bildungsurlaub findet im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Die geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen des Klosters bieten eine ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen.

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt (Download: vhs.frankfurt.de).
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC, Vollpension à € 66 pro Person/Tag

3074-23 BU *Eva Paasch*
Mo, 09.00 – 17.00 Uhr, Di – Do, 07.30 – 16.30 Uhr, Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Warum wird Stress individuell unterschiedlich empfunden und welche Rolle spielt hierbei die eigene Konstitution? Aber vor allem: Wie gelingt es, sich aus Anspannung und Lähmung zu befreien? Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

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

3074-31 BU *Tina Wagner; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Jan. – 01. Feb., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

3074-32 BU *Tina Wagner; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Die Stimme stärken

Sich stimmlich Raum nehmen in Alltag, Beruf und Gesellschaft

Das wichtigste Kommunikationsmedium ist unsere Stimme. Durch hohe Belastungen (viel Sprechen, Sprechen bei großer Lautstärke, Stress), kann es einem aber schon mal „die Sprache verschlagen": die Stimme wird heiser, das Sprechen anstrengend, es entsteht ein Druckgefühl im Hals oder Räusperzwang. Der Stimmklang wiederum hat eine große Wirkung auf andere Menschen. So gibt es leise Stimmen, und laute, sehr weiche und härtere, klare und raue, angespannte und müde Stimmen. Um sich Gehör zu verschaffen und an gesellschaftlichen und beruflichen Prozessen erfolgreich teilnehmen zu können, ist es zentral, seine Stimme erheben zu können. Eine freie und gestärkte Stimme ist fähig, sich den äußeren Notwendigkeiten anzupassen und sich z.B. laut genug zu äußern und durchzusetzen. Eine freie Stimme erreicht das Gegenüber: sie ist offen, kraftvoll, deutlich, flexibel und leicht. Sie werden lernen, sowohl Ihre Stimme auf gesunde Art und Weise zu benutzen als auch den Klang Ihrer Stimme zu entwickeln.

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

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

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

3076-11 BU *Birgit Kramer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Entspannung und Körpererfahrung

Massage

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

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

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3201-01 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3201-02 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **01. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3202-01 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3202-02 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung" auf den Körper und die Seele.Standardmäßig kommen dazu die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3203-01 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
08. Feb. + 09. Feb., 2x
Nordwestzentrum; € 63

3203-02 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
03. Mai + 04. Mai, 2x
Nordwestzentrum; € 63

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausgezogen. Sie erlenen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3204-01 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3204-02 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Balance Massage

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, bei der Sie Kraft tanken. Dabei spüren Sie wohltuende Griffe, die einen nachhaltigen Effekt bringen.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3205-01 *Jasmina Barthmann*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **22. Juni, 1x**
ArtofBalance Bornheim; € 45

Ganzheitliche Massage

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

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3208-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **23. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3208-02 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen.

Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, 2 Decken, Schreibmaterial

3209-01 West *Annette Diefenthal*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
09. Feb. + 10. Feb., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

Traditionelle Thailändische Massage

Diese Massagetechnik ist eine Form der Ganzkörperbehandlung, die an Akupressur und Reflexzonentherapie angelehnt ist. Durch die Kombination von Massage, Akupressur und Dehntechnik wird der Stoffwechsel im Körper positiv verändert. Man spricht auch vom „Yoga für Faule". Diese Massageform kann zu tiefer körperlicher sowie geistig/seelischer Entspannung führen. Die Massage findet nicht auf einer Massageliege, sondern auf dem Boden statt.

! Teilnahme nur zu zweit möglich.
Entgelt gilt pro Person! Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.

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

Bitte zu zweit anmelden

3210-01 West *Manfred Scherhag*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
15. März + 16. März, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

Klangschalenmassage

Sie erhalten vielfältige Informationen über Geschichte, Herstellung und Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen im täglichen Leben. Sie lernen richtiges Anschlagen und Rühren für ein intensives Schwingen der Schale. Je nach Interesse der Teilnehmer/-innen führen wir eine Selbstmassage, eine Partnermassage und eine Tiefenentspannung im Klangbad mit 12 Klangschalen durch. Wir sprechen über Aspekte der Gesundheitsvorsorge nach Peter Hess und spannen einen Bogen zur Chakrameditation mit der Klangschale.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, 2 Decken

3211-01 *Hans Werner Marx*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Entspannungstechniken und Stressbewältigung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3222-01 *Anke Rocholl*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 02. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3222-05 *Anke Rocholl*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

● **Kurzform**

3223-01 *Anke Rocholl*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Juni – 31. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen

3232-01 *Anke Rocholl*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3232-02 *Anke Rocholl*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Jan. – 02. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3232-03 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Jan. – 02. Apr., 10x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 70

3232-04 *Anke Rocholl*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

3232-05 *Anke Rocholl*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3232-06 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 56

● **Kurzform**

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

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und warme Socken

3233-01 *Anke Rocholl*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Juni – 31. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Aufbau**

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

3236-01 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Jan. – 02. Apr., 10x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 70

3236-02 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 56

Kombiniertes Entspannungstraining

Es werden bewährte Entspannungsmethoden wie Muskelentspannung, Atemtechniken, Bewegungsübungen mit Musik u.v.m. kombiniert. Ziel ist es, einen Zustand körperlicher Entspannung zu erreichen und so die innere Balance wieder herzustellen. Sie werden Schritt für Schritt in die Methoden eingeführt und spüren schnell wohltuende Entspannung. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3237-01 *Anke Rocholl*
Mo, 17.00 – 18.15 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

3237-02 *Anke Rocholl*
Mo, 17.00 – 18.15 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Aktiv entspannt in Beruf und Alltag

Sie lernen Spannungszustände und erste Stressanzeichen zu erkennen und mit bewährten Entspannungsmethoden, wie progressiver Muskelentspannung, autogenem Training sowie Atem- und Achtsamkeitsübungen gegenzusteuern. Sie werden Schritt für Schritt in die Methoden eingeführt. Mit zunehmendem Training lernen Sie, sich immer schneller und wirkungsvoller zu entspannen und so Ihre seelische Stabilität, wie auch körperliche Be-

findlichkeit zu verbessern. Sie bekommen praktische Anregungen, die Sie auch leicht im Alltag umsetzen können.

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

3239-01 Nord *Sophia Zschaler*
Mo, 19.45 – 21.00 Uhr, **28. Jan. – 01. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3239-02 *Gisela Krug*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Feb. – 27. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3239-03 Nord *Sophia Zschaler*
Mo, 19.45 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 48

3239-04 *Gisela Krug*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

NEU im Programm

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in einen Zustand wohltuender Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; bei den weiteren Übungen werden Sie liegen oder sitzen. Yoga Nidra hilft, körperliche und geistige Anspannungen zu lösen, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen. Regelmäßig durchgeführt kann eine tiefe und nachhaltige Wirkung erzielt werden.

Yoga Nidra ist geeignet für Menschen jeden Alters (auch ohne Yoga-Erfahrung) sowie für Personen, die unter Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsangst oder allgemein unter Stress leiden.
Bitte mitbringen: Decke sowie warme, bequeme Kleidung

3240-01 West *Dörte Fischer*
Do, 18.45 – 20.15 Uhr, **07. Feb. – 11. Apr., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3240-02 West *Dörte Fischer*
Do, 18.45 – 20.15 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

Stressabbau, Workshop
Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind Kennzeichen für den beruflichen Alltag.
Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3241-01 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag, Workshop

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, aber sich dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen, genießen einen Tag völliger Ruhe und bauen effektiv Stress ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3242-01 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

3242-02 West *Sophia Zschaler*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Rundum-Entspannung, Workshop
für jeden Tag

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen bewährter Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3243-01 West *Gisela Krug*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **16. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Atem- und Bewegungsübungen
Für Menschen mit Angst, Sorgen und Depressionen

Ängste entwickeln häufig ein Eigenleben, das sich auch körperlich auswirken kann. Sie können die Arbeitsfähigkeit und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Wir arbeiten mit den Methoden der Authentischen Bewegung, Atemübungen nach Prof. Middendorf und der Tanzpädagogik. Diese vermitteln Gelassenheit, Freude an der Gegenwart und Stabilisierung des Selbstwertgefühls. So kann die Welt mit jedem Atemzug angstfreier und selbstverständlicher erfahren werden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken

3245-01 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **07. Jan. – 18. Feb., 7x**
Praxis Albrecht; € 56

3245-02 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. März – 08. Apr., 6x**
Praxis Albrecht; € 48

3245-03 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 9x**
Praxis Albrecht; € 72

Körpererfahrung

ZenBo Balance®
Ein neues Body- & Mind-Training

ZenBo Balance® ist ein neues, integratives Body- and Mind-Training. Es besteht aus Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. ZenBo Balance® ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Körper und Geist finden in eine unangestrengte, natürliche Balance. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, ZenBo-Übungen, sowie mit Übungen aus dem Yoga und dem Qigong. Der Geist klärt sich und kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation. Körper, Geist und Seele können sich tief entspannen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3250-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Jan. – 27. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3250-02 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

● **Workshop**

3251-01 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

3251-02 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

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

3252-01 *Christina Mundt-Beisel*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **29. Jan. – 02. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3252-02 Süd *Barbara Höhfeld*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **29. Jan. – 19. März, 8x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 48

3252-03 *Christina Mundt-Beisel*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

siehe auch: Feldenkrais im Programm „Aktiv im Alter", 7132-01 und -02

Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße, Workshop

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. In diesem Workshop bewegen Sie sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen. Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

3253-01 West *Christina Mundt-Beisel*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **10. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

3253-02 Nord *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 32

siehe auch: Feldenkrais im Programm „Aktiv im Alter", 7132-01 und -02

Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel, Workshop

NEU im Programm

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen. Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes

3254-11 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **09. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Workshopreihe Alexander-Technik

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

● **Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag**

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3256-01 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

● **Alexander-Technik für Sportsfreunde**

Sie lieben Ihren Sport oder Ihr Fitnessprogramm und haben trotzdem manchmal das Gefühl, dass das alles leichter gehen könnte? Sie wollen Verletzungen vermeiden oder in der Rehabilitation nichts falsch machen? Alexander-Technik entwickelt

Ihre Körper- und Bewegungswahrnehmung. Sie schenkt uns einen schonenden Umgang mit unseren Kräfteressourcen und ermöglicht weniger Belastung der Gelenke in den Fitnessaktivitäten. Sie werden Experte für Ihre körperliche und mentale Koordination. Kraft, Ausdauer und Ihre Beweglichkeit profitieren davon.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Getränk, Handtuch zum Unterlegen.

3256-02 West *Gabriele Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

siehe auch: Alexander-Technik Musik, 2330-01

Meditation

Acem Meditation

● **Einführung**

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Erkenntnissen basiert. Acem Meditation ist einfach zu erlernen; geübt wird in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt, selbstständig zu üben.

Zusatzkosten: € 12 für Kursbuch (im Unterricht zu bezahlen)

3260-01 *Atle Wärsted*
Mo + Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. März + 19. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

● **Aufbau**

Das Sprechen über die Ausführung und die Vorgänge in der Meditation sowie das Verständnis der Meditationstheorie und -Psychologie sind ein wichtiger Bestandteil der Acem-Meditation. Im Austausch lernen wir die eigene Meditation besser verstehen und verbessern so ihre Wirkung. Nach gemeinsamer Meditation erörtern wir auf dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen folgende Themen:

- Meditationslaut
- Konzentration
- Freie innere Haltung und Gelassenheit
- Bewertungen und Meta-Gedanken
- Regelmäßigkeit und Gewohnheiten

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

3260-02 *Wolfgang Cezanne; Rita Herzenstiel-Cézanne*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
18. Mai + 19. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54

● **Offene Gruppe**

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Anregungen holen wir uns auch aus den Texten von Are Holen und anderen Acem-Meditationslehrern.

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

! Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

3260-03 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Feb., 05. März, 02. Apr., 07. Mai, 04. Juni, 02. Juli, 06. Aug. 7x**
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **17. Feb., 16. Juni. 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 5/Termin

Meditation nach Kabat-Zinn, Workshop

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3261-01 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3261-02 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

siehe auch: Glücklich mit der VHS, 1000-01

Meditation zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Balance, Workshop

Sie erhalten einen Einblick in diverse meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Gezielte Achtsamkeitsübungen und Visualisierungen ergänzen das Übungsprogramm. Während des Übens beobachten Sie sich wertfrei und können so in einen Zustand tiefer Entspannung und Gelassenheit kommen, der Ihnen Kraft und Motivation für die Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen gibt. Kleine Theorieeinheiten und der gegenseitige Austausch in achtsamer Kommunikation runden den Tag ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen.

3262-01 **West** *Frank Cibulski*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Vipassana-Meditation, Workshop

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen wir auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3263-01 *Klaus Eitel*
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor Dir liegt. Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, das Dojo. Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen.
Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

3265-01 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **31. Jan. – 21. Feb., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

3265-02 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 28. März, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

3265-03 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **02. Mai – 23. Mai, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

Qigong und Tai Chi

Qigong – Neiyang Gong

Das so genannte „Innen nährende Qigong" umfasst sowohl stille als auch bewegte Übungen. Charakteristisch ist ein intensives Training zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken kombiniert. Durch die Regulierung der Atmung und die Konzentration auf positive Bilder wird der Atem tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3270-01 *Philip Stanley*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 05. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3270-02 *Philip Stanley*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. März – 28. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Qigong – die 15 Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lösen stressbedingte Blockaden und

Fehlhaltungen und beugen chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vor. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur, wie Wolken und Berge, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3271-01 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Jan. – 28. Mai, 16x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 112

3271-02 *Philip Stanley*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 23. Mai, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 112

● **Qigong – die 18 Ausdruckformen**

3272-01 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. März – 06. Mai, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 77

Qigong – die 5 Elemente

Qigong, Teil der traditionellen chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Qigong nach den Fünf Elementen heißt, gezielt Einfluss auf die individuellen Veranlagungen und Beschwerden zu nehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3273-01 Nord *Nikolai Bosselmann*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3273-02 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 140

3273-03 Nord *Nikolai Bosselmann*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

● **Aufbau**

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

3274-01 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3274-02 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 56

Tai Chi – Qigong

Die fünf Schritte und sechs Bewegungen

Unterrichtet werden die aus dem System des Wudang Tai Chi Chuan stammenden Grundlagenübungen „5 Schritte und 6 Bewegungen". Diese Mischung aus Tai Chi und Qigong dient als Auftakt für die anspruchsvollen Formen des Tai Chi Chuan und unterstützt die Ausführung von Qigong in Bewegung. Die „fünf Schritte" sind Teil der 13 Grundtechniken. Mit den Übungen trainieren Sie Balance, Körperkoordination, Orientierung im Raum und die korrekte Gewichtsverlagerung. Die „sechs Bewegungen" ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Qigong-Form. Durch sie werden Tai Chi typische Bewegungen und Vorstellungen praktiziert, bei denen der Qi-Fluss im ganzen Körper spürbar wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3275-01 *Philip Stanley*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **17. Jan. – 07. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3275-02 *Philip Stanley*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **21. März – 23. Mai, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

Qigong – die 8 Tore, Workshop

In diesem Einführungsworkshop lernen Sie einfache Basisübungen, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atem im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-01 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3276-02 Nord *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

Tai Chi Chuan

Das uralte taoistische Wissen über die Gesunderhaltung von Körper und Geist offenbart sich uns heute auch in den langsamen Bewegungsabläufen des Tai Chi Chuan, das den Körper beweglich und durchlässig macht. Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so unsere Vitalität zu steigern. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Man spricht deshalb auch von „Meditation in der Bewegung". Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-01 *Franz Konter*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 11x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 77

3280-02 Nord *Nikolai Bosselmann*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3280-03 West *Nikolai Bosselmann*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3280-04 *Anja Schneider*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
Holzhausenschule; € 77

3280-05 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. März – 06. Mai, 9x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 63

3280-07 *Anja Schneider*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
Holzhausenschule; € 49

3280-08 *Franz Konter*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 10x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 70

3280-09 Nord *Nikolai Bosselmann*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

3280-10 West *Nikolai Bosselmann*
Do, 20.15 – 21.45 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

● **Workshop**

3281-01 *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

● **Aufbau**

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

3282-01 *Franz Konter*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 11x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 77

3282-02 *Franz Konter*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3282-03 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3282-04 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
Holzhausenschule; € 77

3282-06 *Franz Konter*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 10x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 70

3282-07 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
Holzhausenschule; € 49

3282-08 *Franz Konter*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

3282-09 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

Tai Chi Kompakt

● **Kurzform: Teil I**

Das Wochenende bietet eine gründliche Erarbeitung des ersten Drittels der Tai Chi Form. Wir gehen Schritt für Schritt vor, so können Anfänger/-innen das Tai Chi ohne Überforderung entspannt kennenlernen. Interessenten mit Tai Chi Kenntnissen bietet sich die Gelegenheit zu einer angenehmen Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe bzw. Gymnastikschläppchen

3285-01 Nord *Jobst Flesch*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 72

● **Kurzform: Teil II**

Das Wochenende bietet nach einer kurzen Wiederholung des ersten Drittels der Tai Chi Form eine gründliche Erarbeitung des zweiten Drittels. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Teilnehmer/-innen denen das zweite Drittel noch nicht vertraut ist, lernen dieses ohne Überforderung kennen. Fortgeschritteneren bietet sich die Gelegenheit zu einer angenehmen Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe bzw. Gymnastikschläppchen

3286-01 *Jobst Flesch*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Weitere fernöstliche Methoden

Meridian Dehnübungen

Die Meridiane durchziehen unseren Körper wie ein Netz, nicht sichtbar, aber spürbar. Die Energie (Qi), die in diesen Leitbahnen fließt, beeinflusst unser körperliches, geistiges und emotionales Befinden. Bereits die sechs Grundübungen, die eine kurze Übungseinheit bilden, können als täglicher Begleiter zu mehr Beweglichkeit und Vitalität und einer feineren Körperwahrnehmung verhelfen.

Sie erhalten einen Einblick in den Einfluss der Meridianfunktionen auf unser Befinden mit Tipps für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Tuch oder Decke, 1 – 2 kleine Kissen, Schreibutensilien

● **Sommerkurs**

3290-01 *Annette Diefenthal*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

● **Workshop**

3291-01 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Die Fünf Tibeter®, Workshop

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Bewegungsprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangschalenmeditation vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen

3292-01 Nord *Heidi Ninomiya*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

3292-02 *Heidi Ninomiya*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3292-03 West *Heidi Ninomiya*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

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

Sa, 19.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 19. 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

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

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)kleidung, Getränk

3293-01 Nord *Eva Fuchs*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Jan. – 02. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 70

3294-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 56

● **Sommerkurs**

In diesem Kurs werden die Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zu Hause ausführen zu können. Der Kurs umfaßt folgende Übungen:
I – Bewegungen der fünf Elemente

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)kleidung, Getränk

3295-01 *Eva Fuchs*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **01. Juli – 29. Juli, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

3295-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 30

Lu Jong – Tibetisches Bewegungstraining, Workshop

Die Bewegungen der fünf Elemente

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

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

Bitte mitbringen: Bequeme (Trainings-)kleidung

3296-01 *Eva Fuchs*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga

Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitlicher Übungsweg zu mehr Gesundheit, größerer Gelassenheit und einer besseren Lebensbewältigung. Eine Vielfalt an Körper-, Atem-, und Entspannungsübungen führt zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperarbeit in den Vordergrund. Durch Asanas (Körperübungen) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung werden die Funktionen der inneren Organe und das Nervensystem gestärkt und Ihre Stressresistenz gefördert. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. In der langen Yoga-Geschichte sind unterschiedliche Schulen entstanden. Wenn in einem Kurs nach einer bestimmten Tradition unterrichtet wird, ist dies im Kurstitel ausgewiesen.

Wir empfehlen, eine eigene Yogamatte mitzubringen.

● **Wochentag individuell wählen**

Sie können nicht regelmäßig zu einem festen Termin an einem Kurs teilnehmen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl.

3339-01 *Waltraud Engel; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 05. Apr., 35x**
VHS Sonnemannstraße; € 101

3339-02 *Sabine Berger; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **29. Apr. – 28. Juni, 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

● **Termine buchen – Wählen Sie 12 aus 19 Terminen**

Sie möchten gerne an Yoga teilnehmen, haben aber nicht regelmäßig Zeit? Von insgesamt 19 Kursterminen buchen Sie nur 12 und besuchen den Kurs wann es Ihnen passt. Wenn es Ihre Zeit zulässt, gehen Sie sooft es Ihnen möglich ist. Für jeden zusätzlichen besuchten Termin stellen wir Ihnen nach Kursende € 9 in Rechnung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3339-03 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 03. Juni, 19x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

3339-04 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 03. Juni, 19x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

3339-05 West *Michaela Pludra-Wolf*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **18. Jan. – 14. Juni, 19x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

● **Vormittags**

3340-01 West *Wiebke Linde*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Jan. – 18. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3340-02 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

3340-03 Nord *Dilek Karagöz Kiliclioglu*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 77

3340-04 *Nicole Kettenring*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **22. Jan. – 09. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3340-05 West *Wiebke Linde*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **25. März – 17. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3340-06 Nord *Dilek Karagöz Kiliclioglu*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 56

3340-07 *Nicole Kettenring*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

siehe auch: Yoga im Programm „Aktiv im Alter", 7130-01 bis -06

● **Abends**

3341-01 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3341-02 West *Manfred Führer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 25. Juni, 22x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 154

3341-03 ♀ *Julia Flerow*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 96

3341-04 Süd *Purna Jadeja*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Evangelische Familienbildung; € 96

3341-05 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 11x**
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 77

3341-06 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 25. Juni, 22x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 154

3341-07 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 84

3341-08 Süd *Purna Jadeja*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Evangelische Familienbildung; € 96

3341-09 *Kai Söltner*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Holzhausenschule; € 84

3341-10 *Kai Söltner*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Holzhausenschule; € 84

3341-11 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 10. Apr., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 91

3341-12 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 10. Apr., 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 91

3341-13 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3341-14 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 126

3341-15 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 126

3341-16 *Susanne Kleidon*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 77

3341-17 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3341-18 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Evangelische Familienbildung; € 60

3341-19 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3341-20 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3341-21 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3341-22 Nord ♀ *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Jan. – 10. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3341-23 *Elke Spichalski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Jan. – 04. Apr., 11x**
Nachbarschaftszentrum Ostend; € 77

3341-24 Nord *Birgit Göbel*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Jan. – 04. Apr., 11x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 77

3341-26 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3341-27 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 56

3341-28 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3341-29 ♀ *Julia Flerow*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 8x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 64

3341-30 Süd *Purna Jadeja*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 64

3341-31 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriam-gemeinde); € 56

3341-32 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 56

3341-33 Süd *Purna Jadeja*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 64

3341-34 Nord *Birgit Göbel*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 49

3341-35 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

3341-36 *Elke Spichalski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 9x**
Nachbarschaftszentrum Ostend; € 63

3341-37 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

3341-39 *Susanne Kleidon*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 49

3341-40 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

3341-41 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 04. Juli, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 40

3341-42 Nord ♀ *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 56

3341-43 *Kai Söltner*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Holzhausenschule; € 56

3341-44 *Kai Söltner*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Holzhausenschule; € 56

3341-45 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3341-46 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Hatha-Yoga, Sommer

3346-01 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Juli – 30. Juli, 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 45

3346-02 *Waltraud Engel*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **03. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3346-03 *Waltraud Engel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3346-04 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. Juli – 01. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Hatha-Yoga – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

● **Vormittags**

3350-01 *Waltraud Engel*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 84

3350-02 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 21x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 147

3350-05 *Waltraud Engel*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 56

● **Abends**

3351-02 ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
Ki.Bi.Z De-Neufville; € 96

3351-03 *Julia Flerow*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 96

3351-04 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 11x**
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 77

3351-05 *Barbara Barres*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3351-07 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Evangelische Familienbildung; € 96

3351-11 *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 77

3351-12 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3351-13 *Jürgen Abel*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Jan. – 02. Apr., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 77

3351-14 *Jürgen Abel*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Jan. – 02. Apr., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 77

3351-15 ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 7x**
Ki.Bi.Z De-Neufville; € 56

3351-18 *Barbara Barres*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3351-19 *Jürgen Abel*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 56

3351-20 *Jürgen Abel*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 56

3351-21 *Julia Flerow*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 8x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 64

3351-22 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 9x**
Gemeindezentrum Crutzenhof (Ev. Miriamgemeinde); € 56

3351-30 *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 49

3351-31 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

3351-37 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **02. Mai – 04. Juli, 8x**
Evangelische Familienbildung; € 64

● **Sommerkurs**

3352-01 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Juli – 01. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Hatha-Yoga nach Iyengar

Bei den folgenden vier Kurangeboten staffelt sich das Kursentgelt nach der Zahl der angemeldeten Teilnehmer/-innen: Die Kurse mit 12 Terminen kosten bei fünf Anmeldungen € 120, bei sechs € 110, ab sieben € 100. Die Kurse mit 7 Terminen kosten bei fünf Anmeldungen € 70, bei sechs € 63, ab sieben € 56. Maßgeblich ist jeweils der Tag des Kursbeginns.

● **Teil I**

Iyengar-Yoga arbeitet mit einer Anzahl von Körperhaltungen (Asanas), die systematisch geordnet sind und in einer geregelten Abfolge geübt werden. Wesentlich bei der Durchführung der Übungen sind Präzision, Konzentration und die symmetrische Ausrichtung der eigenen Körperachse. Durch Dehnung und Streckung werden Muskeln, Gelenke sowie die inneren Organe gestärkt und Ihre Beweglichkeit gefördert. Das konzentrierte Üben schult außerdem Ihre Körperwahrnehmung und steigert die Fähigkeit zur Entspannung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und leichte körperliche Fitness

3353-01 *Gabriela Sampson*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Jan. – 10. Apr., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 120

Yoga mitten im Leben

Mit großer Freude unterrichte ich seit einigen Jahren Yoga. Als Dozentin fühle ich mich geehrt, im Rahmen des Bildungsauftrages der VHS die großen Traditionen der altindischen Weisheits- und Lebenslehre Yoga in einer für den heutigen Menschen angemessenen Weise weitergeben zu können.

Im Verlauf meines Studiums der Philosophie und Psychologie und insbesondere während meiner langjährigen Selbstständigkeit hat mich Yoga stets in der Balance gehalten. Nach einer intensiven vierjährigen Ausbildung darf ich die Berufsbezeichnung „Yogalehrerin BDY/ EYU" führen. Im Besonderen bin ich qualifiziert, auf die Bedürfnisse und Voraussetzungen der einzelnen Teilnehmenden einzugehen und sie in meinen Kursen zu begleiten.

Alle individuellen Vorgehensweisen in meinem Yogaunterricht – Körperhaltungen, Atemübungen und Meditation – gestalte ich mit dem Ziel, dass sich jede Yogapraxis im Alltag bewähren sollte.

Ihre Caroline Pauls-Albert

3353-02 *Gabriela Sampson*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 70

● **Teil II**

Neben den grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Geeignet sowohl für Menschen, die erstmals Iyengar-Yoga kennenlernen möchten sowie Teilnehmer/-innen, die bereits den ersten Teil besucht haben und ihre Übungspraxis erweitern und vertiefen möchten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und leichte körperliche Fitness

3354-01 *Gabriela Sampson*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **23. Jan. – 10. Apr., 12x**
VHS Leipziger Straße; € 120

3354-02 *Gabriela Sampson*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 70

Hatha Yoga für den Rücken

Die langsamen und bewussten Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga helfen, Verspannungen im Rücken abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Atem- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmende, die – evtl. auch nur gelegentlich – Probleme im Schulter-/Nackenbereich oder im Rücken haben.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3355-01 West *Michaela Pludra-Wolf*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

3355-02 *Julia Flerow*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 96

3355-03 *Julia Flerow*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 6x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 48

Von Ashtanga bis Yin Yoga

Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn jeder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung. Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit und ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3356-01 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 96

3356-02 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 6x**
Ki.Bi.Z Schopenhauer; € 48

Business Yoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3357-01 *Nicole Kettenring*
Di, 12.15 – 13.00 Uhr, **22. Jan. – 09. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

3357-02 *Nicole Kettenring*
Di, 12.15 – 13.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und eigene Yogamatte (wenn vorhanden)

3358-01 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

3358-02 Nord ♀ *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Jan. – 10. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 84

3358-03 ♀ *Susanne Kleidon*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **23. Jan. – 03. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3358-04 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3358-05 Nord ♀ *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 56

3358-06 ♀ *Susanne Kleidon*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Viniyoga

Hatha Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus, das den großen Schatz der Yoga-Tradition in differenzierter Art und Weise vermittelt und den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt rückt. Durch die richtige Anpassung der Yoga-Übungen an die besonderen Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmer wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen (Asanas) in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

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

3359-01 Nord ♀ *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 14. Juni, 19x**
Bethaniengemeinde; € 133

Yoga Wochenendworkshops

Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3360-01 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, So, 10.30 – 13.30 Uhr,
23. Feb. + 24. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Faszien dehnen mit Yin Yoga

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns und des Wachstums. Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen deshalb Yin Yoga Übungen, die so abgestimmt sind, dass sie natürliche Entgiftungsprozesse unterstützen (Detox), den Stoffwechsel anregen und der Frühjahresmüdigkeit entgegen wirken können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3364-01 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **23. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Hatha Yoga für den Rücken

Die langsamen und bewussten Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga helfen, Verspannungen im Rücken abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Atem- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmende, die – evtl. auch nur gelegentlich – Probleme im Schulter-/Nackenbereich oder im Rücken haben.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3366-01 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Yoga und Ayurveda

Im Ayurveda („Wissen vom Leben") geht es darum, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen und dementsprechend typgerecht zu leben. Sie erhalten eine intensive Einführung in Geschichte, Hintergründe und Ziele des Ayurveda. Sie lernen, wie Sie Ihre Konstitution bestimmen und Ihre Lebens- und Ernährungsweise daran anpassen können. Die Verbindung zu Yoga spielt dabei eine wesentliche Rolle. Daher wird die Theorie durch zwei Yogapraxiseinheiten ergänzt, eine erdende Hatha Stunde für das gängigste Dosha in Deutschland und zum entspannenden Abschluss eine Yin Sequenz.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse sowie Ayurvedainteressierte ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3367-01 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen – Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor. Geeignet für Neueinsteiger/-innen wie auch für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Meditationsbänkchen, falls vorhanden; Sitzkissen sind vorhanden

3370-01 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Yoga und Atemtechniken

Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Atemkonzentration und das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3371-01 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Yoga Pranayama

Atemtechnik-Workshop

NEU im Programm

„Wer seinen Atem nicht beherrscht, gleicht einem lahmen Gaul", lautet ein Sprichwort des Yoga. Deswegen stehen an diesem Tag die Pranayama-Techniken im Vordergrund, durch deren richtige Anwendung der Atem während der Yogapraxis verbessert werden kann. „Prana" steht im Sanskrit – der altindischen Gelehrtensprache – für Energie und „Ayama" für Kanalisierung. Sie lernen die sogenannten Bandhas (Verschlüsse) im Körper zu setzen, so dass Haltungen im Hatha-Yoga länger und kraftvoller gehalten werden können. Des Weiteren können durch die richtige Kontrolle des Atems das Immunsystem gestärkt, Kraft und Energie getankt und die Gedanken zur Ruhe gebracht werden. Die verbesserte Qualität des Atems lässt sich durch regelmäßiges Üben festigen. Sie erhalten hierfür im Anschluss ein Handout mit den im Kurs durchgeführten Übungen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Ihre Praxis vertiefen möchten. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3372-01 West *Nadine Ott*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen (oder Sitzen) geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen. Yoga Nidra ist geeignet für Menschen jeden Alters (auch ohne Yoga-Erfahrung) sowie für Personen, die unter Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsangst oder allgemein unter Stress leiden.

Bitte mitbringen: 2 Decken (als Unterlage/zum Zudecken), 1 – 2 Kissen (für den Nacken/unter den Knien), bequeme Kleidung (ggf. „Zwiebellook"), warme Socken

3378-01 West *Dörte Fischer*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga Relax

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf einer Yoga-Praxis, die besonders entspannend wirkt. Körperhaltungen, die das Lösen von Spannungen und ein Loslassen fördern, stehen im Mittelpunkt, das Tempo ist langsam, die Haltungen sind dennoch intensiv. Meditationseinheiten und Atemübungen sorgen ebenfalls für Regeneration. So entspannen wir schließlich körperlich, geistig und emotional; innere Ruhe und Gleichmut können sich entfalten. Der Workshop bietet Raum, einzelne Übungen zu erlernen, sodass sie auch zuhause praktizierbar sind, um körperlichem und geistigem Stress entgegenzuwirken.

Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch, Schreibzeug

3379-01 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Naga Yoga

Naga Yoga bietet die Möglichkeit einer grundsätzlich positiven Selbsterfahrung. Dabei bilden Yogapositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und

Meditation eine Einheit. Während der Übungen bringen Sie sich selbst gegenüber immer wieder eine liebenswürdige und freundliche Selbstbetrachtung entgegen. Naga Yoga fördert dadurch ein positives Körpergefühl, Achtsamkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3381-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 13

Regeneratives Yoga

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskelkraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3382-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 13

Yoga-Reise durch die Elemente

NEU im Programm

● **Frühling**

An diesem Tag starten wir nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer sanften Hatha Yoga Einheit, die, passend zur Jahreszeit Frühling, dem Element Holz gewidmet sein wird. Nach einer kurzen Pause geben wir uns am Nachmittag tiefer Entspannung in einem Yin Yoga Special hin, in welchem wir eine Reise durch alle fünf Elemente machen werden und damit die entsprechenden Meridiane stimulieren. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und uns der Praxis hinzugeben.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3383-01 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **06. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

● **Sommer**

An diesem Tag starten wir nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer dynamischen Hatha Flow Yoga Einheit, die, passend zur Jahreszeit Sommer, dem Element Feuer gewidmet sein wird. Nach einer kurzen Pause geben wir uns am Nachmittag tiefer Entspannung in einem Yin Yoga Special hin, in welchem wir eine Reise durch alle fünf Elemente machen werden und damit die entsprechenden Meridiane stimulieren. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und uns der Praxis hinzugeben.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3384-01 West *Eva Paasch*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **16. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Surya Namaskar – die Sonne grüßen

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine zentrale Übungsreihe im Yoga, die aus einzelnen, ineinanderfließenden Haltungen besteht. Er stimuliert den Solarplexus, wirkt anregend und harmonisierend auf unser Nervensystem und aktiviert die Lebensenergie. Die Übungen können beitragen, jedes Organ unseres Körpers zu beleben und dienen somit zur Anregung, Verjüngung und Regeneration. Der Workshop fokussiert diese wunderbare Übungsreihe in verschiedenen Varianten und schließt mit einer harmonisierenden Sequenz von Asanas, Entspannungsübungen, Atemübungen und einer Meditation ab.

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3385-01 West *Angela Soy*
Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **02. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Yoga intensiv

Wir gehen der Frage nach, welche Yogatraditionen es gibt und wo deren Wurzeln liegen. Neben den philosophischen Hintergründen lernen Sie in der Praxis drei verschiedene Stile kennen und erfahren deren Wirkung auf Körper und Geist. Nach diesem Workshop kennen Sie die Unterschiede von klassischem Hatha Yoga in der Tradition von Sivananda und Satyananda sowie Vinyasa und Yin Yoga, können beurteilen welche Stile Ihnen liegen und eine Entscheidung treffen, wie Sie Ihre Yogapraxis ausbauen möchten.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3386-01 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Yoga Mantra

NEU im Programm

Yoga mit Musikbegleitung

Erleben Sie eine Hatha-Yogastunde, die auf einem Harmonium (ähnlich einem Akkordeon) und durch Gesang untermalt wird. Die gesungenen Klänge der Mantras begleiten Sie durch diesen Praxisworkshop und können helfen, in den Asanas etwas länger und müheloser zu verweilen und den Geist ruhig und klar werden zu lassen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Yoga mit Musik mögen und Ihrer Praxis einen neuen Impuls geben möchten. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3387-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

3387-02 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

● **Sommerkurs**

3388-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Yoga Dance

NEU im Programm

In diesem Workshop werden sanft ineinanderfließende Asanas aus dem Hatha-Yoga begleitet von gechillter Musik und modern interpretierten Mantras. Es werden Choreografien aufgebaut, die sich im Laufe der Abfolgen in ihrem Anspruch steigern. So entsteht ein ganzheitlicher Bewegungsfluss, der immer wieder mit der körperlichen Entspannung und muskulären Anspannung spielt. Der Geist kann sich dadurch zentrieren und nach und nach ganz in der Gegenwart ankommen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Yoga mit Musik mögen und Ihrer Praxis einen neuen Impuls geben möchten.
Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3389-01 West *Michaela Pludra-Wolf*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebens-

strategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3390-01 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3390-02 West *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **12. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Yoga mit Baby

Yoga mit Baby

Das ganzheitliche Yogaprogramm widmet sich ganz den Bedürfnissen junger Mamas. Ihr Körper hat sich von der Geburt erholt und kann mit individuell angepassten Übungen wieder mehr beansprucht werden. Sie lernen, wie Sie Ihren Rücken beim Tragen Ihres Babys entlasten, arbeiten an Ihrer Haltung und stärken gleichzeitig die geforderte Muskulatur. Gezielte Atmung und Meditationselemente helfen Ihnen, in Ihrer Mitte zu bleiben und dem oftmals auch anstrengenden Baby-Alltag mit Gelassenheit zu begegnen. Yoga fördert zudem die Fähigkeit sich zu entspannen, was Ihnen beim (Wieder-)Einschlafen in unruhigen Nächten zugutekommt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke für Ihr Baby

● **Mit Babys im Alter von ca. 3 bis 7 Monate**
Hier stehen Übungen, die die Rückbildung fördern, im Mittelpunkt.

3397-01 West *Karolina Pier*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

3397-02 West *Karolina Pier*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **28. März – 27. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

● **Mit Babys im Alter von ca. 6 bis 14 Monate**
Neben Mobilisation und der Entspannung stehen kräftigende Übungen im Mittelpunkt.

3398-01 West *Karolina Pier*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

3398-02 West *Karolina Pier*
Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **28. März – 27. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

siehe auch: Mit meinem Baby gemeinsam wachsen, 1030-01

Gymnastik

Starker Rücken

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

Die meisten Menschen kennen aus eigener Erfahrung Schulter-, Nacken- und Rückenprobleme. Die Ursachen für diese Beschwerden sind individuell und sehr vielfältig. So können Körperfehlhaltung, ungünstige Arbeitsverhältnisse und Bewegungsmangel oder auch psychische Probleme Auslöser sein. In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt, beziehungsweise Beschwerdefreiheit erreicht werden kann.

3403-01 *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **11. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen. Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung.

3404-01 ♀ *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **15. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Gymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser.

3407-01 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **25. Jan. – 05. Apr., 11x**
Nordwestzentrum; € 52

3407-02 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **03. Mai – 14. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 28

Sanfte Gymnastik

Gönnen Sie sich einen unbeschwerten Tagesbeginn. Erwecken Sie Ihren Körper mit Dehn- und Streckübungen, mobilisieren Sie Ihre Gelenke und stärken Sie Ihre Muskeln mit reiner Körperkraft. Mit Elementen aus dem Yoga und entspannender Musik.

3409-01 Nord *Martina Emge*
Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **25. Jan. – 05. Apr., 11x**
Nordwestzentrum; € 52

3409-02 Nord *Martina Emge*
Fr, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Mai – 14. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 28

Sanftes Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Arbeitstag

Häufiges Sitzen, wenig Bewegung, eine falsche Körperhaltung und Stress können zu einseitigen Belastungen führen, die unserer Wirbelsäule und unserem Rücken nicht bekommen. Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke

3410-01 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **21. Jan. – 17. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

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

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.

● **Vormittags**

3412-01 Süd *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 08.30 – 09.30 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 107/TN 12

3412-02 Süd *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 107/TN 12

3412-03 West *Elfrun Wagner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

3412-04 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

● **Abends**

3412-05 Süd *Ulrich Heil*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **14. Jan. – 24. Juni, 20x**
Gruneliusschule; € 94

3412-06 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 89

3412-07 Süd *Ulrich Heil*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 24. Juni, 20x**
Gruneliusschule; € 94

3412-08 *Heidi Gumbert*
Di, 19.00 – 20.15 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 111

3412-09 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

3412-10 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

3412-11 Süd *Daniela Loke*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

3412-12 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 89

3412-13 Nord *Melanie Heger*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 52

3412-14 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 11. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

3412-15 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 11. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

3412-16 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Jan. – 11. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

3412-17 Nord *N.N.*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **11. Apr. – 27. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 47

Wirbelsäulengymnastik – Aufbau

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

3413-01 West *Ulrike Groh*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 03. Juni, 17x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 80

Funktionelles Training für die Tiefenmuskulatur

Die Tiefenmuskulatur stabilisiert wie ein inneres Korsett unseren Körper und trägt zu einer guten Haltung bei. In diesem Workshop lernen Sie Übungen aus dem funktionellen Training unter Einsatz des XCO-Trainers® kennen, um eben jene tiefe Muskelschicht anzusteuern. Dazu gehören Balance-, Stabilisations- und Kräftigungsübungen. Der XCO-Trainer® ist eine Hantel, die mit Granulat gefüllt ist. Diese Masse bewegt sich bei Bewegung zeitverzögert mit und erzeugt so einen Effekt, der sich nicht nur auf die Tiefenmuskulatur, sondern auch auf Bänder, Gelenke und das Fasziengewebe positiv auswirkt.

3420-01 West *Sabine Kunz*
Sa, 10.30 – 13.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 18

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.

● **Vormittags**

3421-01 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 08.00 – 09.00 Uhr, **15. Jan. – 25. Juni, 22x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3421-02 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **15. Jan. – 25. Juni, 22x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3421-03 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Jan. – 25. Juni, 22x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3421-04 Nord *Martina Emge*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Jan. – 02. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 47/TN 16

3421-05 Ost *Martina Ahmed*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **22. Jan. – 18. Juni, 18x**
Begegnungszentrum Milseburgstr. 24a; € 135/TN 10

3421-06 Nord *Martina Emge*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

● **Abends**

3421-07 Süd *Ulrich Heil*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 24. Juni, 20x**
Gruneliusschule; € 94

3421-08 *Lisa Wengler*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 89

3421-09 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 89

3421-10 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Haus Sindlingen; € 93

3421-11 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Haus Sindlingen; € 93

3421-12 Süd *Daniela Loke*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

3421-13 *Cornelia Nehls*
Do, 17.15 – 18.30 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

3421-14 West *Christina Görg*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3421-15 Ost *Melanie Heger*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **22. Jan. – 18. Juni, 18x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 84

3421-16 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. Jan. – 03. Juni, 16x**
Otto-Hahn-Schule; € 75

3421-17 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Jan. – 03. Juni, 16x**
Otto-Hahn-Schule; € 75

Bauch- und Rückentraining

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

3423-01 West *Elena Bauer*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 17. Juni, 18x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

3423-02 West *Marion Hüllner*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

Funktionelles Training für eine starke Körpermitte

Vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, das die Rumpfmuskulatur stabilisiert, die Haltung unterstützt, natürliche Bewegungsabläufe stärkt und dadurch das Körpergefühl verbessert. Die Intensität der Übungen ist individuell steuerbar, so dass jede/r, egal mit welchem Leistungsniveau, willkommen ist.

3424-01 West *Olga Kuroed*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 29. Mai, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

● Basis

3425-01 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

3425-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 09. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 112

3425-03 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 33

3425-04 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 75

3425-05 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 18.30 Uhr, **25. Juni – 23. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 32

3425-06 *Eva Fuchs*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Juni – 22. Juli, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

● Aufbau

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

3425-07 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75/TN 12

3425-08 *Eva Fuchs*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Jan. – 03. Apr., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103/TN 12

3425-09 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

3425-10 *Eva Fuchs*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

● Workshop

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

3425-11 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **12. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Pilates

Pilates – Basis

Pilates basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die fließenden Bewegungsabläufe arbeiten Sie 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.

● Tagsüber

3427-01 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3427-02 *Emeel Safie*
Di, 14.15 – 15.15 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 47

3427-03 *Emeel Safie*
Di, 15.15 – 16.15 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 47

3427-04 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 84

3427-05 West *Marion Hüllner*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

3427-06 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **02. Apr. – 25. Juni, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

3427-07 *Emeel Safie*
Di, 14.15 – 15.15 Uhr, **02. Apr. – 18. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 47

3427-08 *Emeel Safie*
Di, 15.15 – 16.15 Uhr, **02. Apr. – 18. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 47

3427-09 West *Marion Hüllner*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Mai – 14. Juni, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

● Abends

3427-10 *Lisa Wengler*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 89

3427-11 *Lisa Wengler*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 89

3427-12 Nord *Emeel Safie*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 56

3427-13 West *Tomasz Piatyszek; N.N.*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 21x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

3427-14 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **15. Jan. – 04. Juni, 18x**
Riedhofschule; € 105

3427-15 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

3427-16 *Heidi Gumbert*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
Berta-Jourdan-Schule; € 84

3427-17 Nord *Tomasz Piatyszek*
Do, 16.15 – 17.15 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 112

3427-18 *Tomasz Piatyszek*
Fr, 15.30 – 16.30 Uhr, **25. Jan. – 14. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 112

3427-19 Nord *Emeel Safie*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

Pilates – Aufbau

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

3428-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

3428-02 *Heidi Gumbert*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
Berta-Jourdan-Schule; € 84

3428-03 *Cornelia Nehls*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

Pilates intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates intensiv für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

3429-01 West *Tomasz Piatyszek; N.N.*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 21x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98

3429-02 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

3430-01 West *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3430-02 West *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 49

Pilates – Schwerpunkt: Rückenbeschwerden vorbeugen

Besser bewegen als schonen – bei Muskelverspannungen und Rückenschmerzen hilft vor allem Bewegung, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Genau diese Elemente vereint Pilates achtsam und sehr effektiv. Pilates ist eine Trainingsmethode, die insbesondere auf die Kräftigung des Powerhouses Rumpf (Bauch, unterer Rücken und Beckenboden) abzielt. In diesem Workshop wird eine fließende Abfolge von rückenstärkenden Übungen erarbeitet, die anschließend als Handout für das Trainieren zu Hause mitgegeben werden.

3431-01 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 14

Faszientraining, Stretching

Faszientraining

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

● **Schnupperkurs**

3436-01 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

3436-02 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 20

● **Abends**

3436-03 West *Christina Görg*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 06. Juni, 18x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3436-04 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 09. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 75

3436-05 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **23. Jan. – 03. Apr., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3436-06 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 50

3436-07 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **08. Mai – 19. Juni, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

● **Sommerkurs**

3436-08 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Juni – 23. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 32

3436-09 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **26. Juni – 24. Juli, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 32

Stretching

Bei entspannender Musik führen Sie lockernde, regenerative Übungen und Stretchingeinheiten durch, die helfen, nach einem Tag voller Aktivität zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu lösen. Das Bindegewebe und die Muskulatur werden mithilfe von Faszienrollen und -bällen massiert.

3438-01 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3438-02 West *Olga Kuroed*
Sa, 11.00 – 12.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3438-03 West *Elena Bauer*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 02. Apr., 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3438-04 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. März – 29. Mai, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

3438-05 West *Elena Bauer*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 37

Fitness und Sport

Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

Fit am Wochenende – mit Power die Freizeit genießen

Wir stellen Ihnen jeweils an einem Samstagnachmittag eines (oder zwei) unserer Fitnessangebote vor. Kommen Sie, toben Sie sich aus und lernen Sie unsere kompetenten Kursleiter/-innen kennen.

Bei einigen Angeboten ist die Teilnahme begrenzt, deshalb melden Sie sich bitte vorher an. Falls Sie spontan dazukommen möchten und eine Teilnahme möglich ist, tragen Sie sich bitte in die ausliegende Liste mit Ihren Kontaktdaten ein und melden Sie sich nachträglich online über vhs.frankfurt.de an oder schicken Sie eine E-Mail mit Kursnummer und Titel an vhs@frankfurt.de

Bitte beachten Sie, dass die Veranstaltungen zu unterschiedlichen Zeiten stattfinden.

● **Crossover Bodywork**

3500-01 *Cornelia Nehls*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **16. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 14
siehe auch: Crossover Bodywork, 3517-01

● **Step-Aerobic**

3500-02 *Silvia Cucek*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 14
siehe auch: Step-Aerobic, 3547-01 bis -02

● **Fitness-Mix**

3500-03 *Silvia Cucek*
Sa, 15.30 – 17.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 14
siehe auch: Fitness-Mix, 3515-01 bis 3516-01

Sanfter Fitness-Mix

Das ausgewogene Herz-Kreislauftraining kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

3514-01 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3514-02 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

Fitness-Mix

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

● **Vormittags**

3515-01 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 75

3515-02 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 50

● **Abends**

3515-03 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 56

3515-04 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 29. Mai, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

3515-05 Süd *Daniela Loke*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

3515-06 West *Marion Hüllner*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 89

3515-07 West *Olga Kuroed*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3515-08 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

● **Aufbau**

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

3516-01 West *Ulrike Groh*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 03. Juni, 17x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 80

Crossover Bodywork – Aufbau

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining wird mit verschiedenen Übungen zur Muskelkräftigung verbunden. Sie werden Elemente aus dem Aerobic, dem Military Sport, Crossfit, Pilates, dem Funktionalen Training und Rope Skipping vorfinden. Schnelle aerobe Low und High Impact Phasen, wechseln sich mit ruhigeren Muskelaufbauphasen ab. Die Choreographien sind gut umsetzbar und ermöglichen somit ein hochkonzentriertes Training mit Blickrichtung auf das Wesentliche. Komplizierte Schrittkombinationen gibt es in dieser Veranstaltung nicht.

3517-01 *Cornelia Nehls*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56

Kick & Punch – Eine Stunde Power

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus dem Boxen, Taekwondo, Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

3519-01 West *Karolina Pier*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 56

3519-02 West *Karolina Pier*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

Callanetics

Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

3530-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 117

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.

● **Vormittags**

3542-01 Nord *Martina Emge*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **25. Jan. – 05. Apr., 11x**
Nordwestzentrum; € 52

3542-02 Nord *Martina Emge*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Mai – 14. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 28

● **Abends**

3542-03 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 89

3542-04 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 89

3542-05 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 89

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

3544-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 111

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

3546-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 08. Apr., 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 56

3546-02 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
Berta-Jourdan-Schule; € 33

Tanz-Fitness

Step Aerobic

Bringen Sie Ihre Kalorienverbrennung in Schwung. Durch motivierende Musik und einfache Choreografien werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer, Muskeln – vor allem Beine und Po – und Koordination trainiert. Die Intensität des Workouts kann durch Erhöhen oder Absenken des Stepboads Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. Die Schrittfolgen sind auch für Einsteiger/-innen leicht nachvollziehbar. Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk

3547-01 *Silvia Cucek*
Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3547-02 *Silvia Cucek*
Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **05. Apr. – 14. Juni, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 50

Hula Hoop Fitness

Der Klassiker aus der Kindheit ist zurück! Als Workout verpackt bietet Hula Hoop ein komplettes Ganzkörpertraining, das insbesondere die Körpermitte stärkt. Durch die rhythmische und gleichmäßige Bewegung des Körpers kommt die Fettverbrennung in Gang. Es werden Muskeln beansprucht, die sonst nur schwer trainierbar sind, z.B. die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Motivierende Musik und die Kombination mit Bein-, Po- und Armübungen garantieren ein abwechslungsreiches Training, das keine Körperpartie verschont.

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

3549-01 West *Elena Bauer*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3549-02 *Yvonne Flügel*
Do, 19.30 – 20.30 Uhr, **24. Jan. – 14. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

3549-03 *Yvonne Flügel*
Do, 19.30 – 20.30 Uhr, **28. März – 13. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

3549-04 West *Elena Bauer*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

Zumba®

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

3550-01 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 47

3550-02 *Melanie Hoyle*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 47

3550-03 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 05. Apr., 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3550-04 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 26. März, 10x**
Gutenbergschule; € 47

3550-05 Nord *N.N.*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **30. Jan. – 03. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 47

3550-06 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. März – 13. Juni, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 42

3550-07 *Melanie Hoyle*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. März – 13. Juni, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 42

3550-08 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. Apr. – 25. Juni, 10x**
Gutenbergschule; € 47

3550-09 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **03. Mai – 14. Juni, 6x**
BIKUZ Sporthalle; € 30

3550-10 Nord *N.N.*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®! Regelmäßig durchgeführt verbessert sie 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, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Riedhofschule; € 47

3552-02 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

3552-03 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 05. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 56

3552-04 Nord *N.N.*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **30. Jan. – 03. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 50

3552-05 Süd *Gabriele Avlianos*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. März – 13. Juni, 9x**
Riedhofschule; € 42

3552-06 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **05. Apr. – 14. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

3552-07 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **03. Mai – 21. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

3552-08 Nord *N.N.*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

Zumba® Special

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

Kommen Sie bitte in Sportkleidung und Turnschuhen, die Umkleidemöglichkeiten sind begrenzt, Duschen sind nicht vorhanden.
Der Unkostenbeitrag beträgt € 10, an der Abendkasse € 12

3554-01 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

3554-02 Nord *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Family Dance Workout

Tanzspaß für die ganze Familie (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)

Mama, Papa und Geschwister lernen gemeinsam Choreografien zu cooler Musik. Der Schwerpunkt liegt hier im Miteinander, so dass auch nach dem Workshop die Tänze dem Rest der Familie vorgeführt oder gemeinsam nachgetanzt werden können. Let´s dance!

! Teilnahme nur als Familie möglich (mind. ein/-e Erziehungsberechtigte/-r und ein Kind). Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen. Bei Anmeldung von Geschwisterkindern bitte an Anke Dittrich wenden (Telefon 069 212-45665, E-Mail anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de).

3557-01 West *Silvia Cucek*
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 9

Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist. Mitmachen kann jede/r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

3558-01 West *Elena Bauer*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 17. Juni, 18x**
BIKUZ Sporthalle; € 84

3558-02 West *Elena Bauer*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **22. Jan. – 02. Apr., 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3558-03 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **24. Jan. – 14. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

3558-04 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **28. März – 13. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

3558-05 West *Elena Bauer*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 37

Fitness rund ums Baby

Rückbildungsfitness mit Baby

(ca. 2 bis 8 Monate)

Aktiv und fit durch die Elternzeit: Nach einem Lied zum Stundenbeginn erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden und die im Alltag mit Baby stark beanspruchten Bereiche wie Schulter- und Nacken, den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. Die Babys werden bei einigen Übungen als Trainingsgewicht aktiv mit einbezogen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden. Lockerungs- und Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu entspannen, bevor ein gemeinsames Abschlusslied die Stunde beendet.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby

3559-01 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3559-02 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **27. März – 19. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Pilates mit Baby

NEU im Programm

(ca. 6 bis 14 Monate)

Pilatesübungen eignen sich sehr gut zum Wiedereinstieg in den Sport nach einer Schwangerschaft und können, regelmäßig durchgeführt, dazu beitragen

- die Funktion des Beckenbodens zu verbessern,
- Haltungsfehlern, die häufig durch einseitige Belastung beim Tragen und Stillen entstehen, vorzubeugen,
- die Bauchmuskulatur zu kräftigen,
- die Beweglichkeit zu fördern,
- ein gutes Körpergefühl zu entwickeln.

Der vorherige Besuch eines Rückbildungskurses ist hilfreich, aber keine Teilnahmevoraussetzung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke für Ihr Baby

3559-03 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3559-04 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **27. März – 19. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

siehe auch: Mit meinem Baby gemeinsam wachsen, 1030-01

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe mit heller Sohle

3560-01 ♀ *Beate Reichert*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3560-02 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 60/TN 12

Familien-Selbstbehauptungsworkshop

für Eltern und Kinder (ab 13 Jahre)

Stark in Konfliktsituationen: Erlernen Sie gemeinsam als Familie Techniken der Selbstbehauptung. Dazu gehört u.a. eine deutliche Körpersprache, um sogenannte Opfersignale abzustellen. Anhand von Rollenspielen und Lehrvideos werden Handlungsal-

ternativen für Gewalt besetzte Situationen aufgezeigt und Techniken zur Deeskalation vermittelt. Aus dem Bereich der Selbstverteidigung wird auf das Notwehrrecht eingegangen, außerdem werden leicht zu lernende Befreiungstechniken eingeübt.

! Teilnahme nur als Familie möglich (mind. ein/-e Erziehungsberechtigte/-r und ein Kind). Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen weitere Geschwisterkinder gratis teilnehmen. Bei Anmeldung von Geschwisterkindern bitte an Anke Dittrich wenden (Telefon 069 212-45665, E-Mail anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de).

3560-03 West *Holger Meier*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 18

Thai- und Kickboxen
kombiniert mit Workout

Nach einer ausgiebigen Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert somit Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionssfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

3563-01 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **15. Jan. – 11. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 140

Wing Tsun
Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt.

Das ganzheitliche Training trainiert Körper und Geist und hilft zudem beim Abbau von Stress.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3565-51 West *Gunnar Schneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

Selbstverteidigung mit Gegenständen

Bei Übergriffen und eigener körperlicher Unterlegenheit ist es möglicherweise ratsam, Regenschirm, Taschenlampe, Kugelschreiber und Co. zur Selbstverteidigung einzusetzen. Sie erhalten eine Einführung in das Notwehrrecht sowie die unterschiedlichen Eigenschaften von Gegenständen bei der Selbstverteidigung. Mit Hilfe von Techniken aus den philippinischen Kampfkünsten Kali, Eskrima und Arnis (Stockkampf) üben Sie Angreifende mit Gegenständen abzuwehren und im Notfall selbst anzugreifen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3567-01 West *Besino Lars Klaus*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **23. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 32

Ballsport

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, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 140

Volleyball – Aufbau

Nach einer Aufwärmphase trainieren wir die Technik und Taktik des Volleyballspiels und spielen dann in gemischten Mannschaften. Mitmachen können alle, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse im Ballsport verfügen. Zusteiger/-innen sind jederzeit willkommen! Für eine kostenlose Probestunde setzen Sie sich bitte mit uns unter 069 212-37964 in Verbindung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk

3572-01 West *Bernd Rieger*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 14x**
Ludwig Erhard Schule; € 98

Outdoorsport

Funktionelles Training
Im Höchster Stadtpark

Raus aus der Sporthalle, rein in den Höchster Stadtpark! Wer Lust auf ein abwechslungsreiches, herausforderndes Training an der frischen Luft hat, ist hier genau richtig. In der Gruppe geht vieles leichter und so kann man sich in diesem Kurs gemeinsam draußen austoben. Zum Programm gehören Laufeinheiten ebenso wie Koordinations- und Kräftigungsübungen, wobei die im Park vorhandenen Gegenstände wie Bänke, Treppen, Geländer etc. integriert werden. Im Team kann jede/r entsprechend ihres/seines Leistungsstandes trainieren.

Bitte mitbringen: Handtuch oder Matte für Übungen auf der Wiese, ein Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung und Laufschuhe.

3580-51 West *Bianka Mikwauschk*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **11. März – 27. Mai, 10x**
Treffpunkt: Ecke Palleskestraße/Am Stadtpark; € 80

Jogging am Main

Sie denken, joggen ist anstrengend, Sie werden schwitzen, bekommen ein rotes Gesicht und sind nach einem Kilometer schon völlig aus der Puste? Keineswegs – joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Die Kurse finden bei jedem Wetter statt und sind geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

3581-01 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. März – 10. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3581-03 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **08. Mai – 12. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Nordic-Walking

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

● **An der Nidda**

3585-01 Nord *N.N.*
Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **07. März – 11. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 38

3585-02 Nord *N.N.*
Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 38

● **Im Ostpark**

3585-03 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 18

3585-04 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 14

Nordic Walking trifft Yoga, Workshop

Nach einer Einführung in die korrekte Walking-Technik geht es in flottem Schritt durch den Höchster Stadtpark. Zum Ausgleich für diese ausdauerfördernde Einheit wird Yoga im Stehen durchgeführt. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf Wahrnehmung des Körpers und des Atems, der Förderung von Gleichgewicht und Beweglichkeit sowie der Kräftigung des Rückens. Auch für Yoga-Einsteiger geeignet.

Falls vorhanden, bitte eigene Stöcke mitbringen. Ansonsten können Stöcke bei der Kursleitung geliehen werden.

3586-01 West *Kristin Drewes*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **24. März, 1x**
Treffpunkt: Ecke Palleskestraße/Am Stadtpark; € 18

Billard

Billard

Pool und Karambolage

Sie lernen die Grundtechniken des Billardsports von Haltung über Strategie bis zum erfolgreichen Spielaufbau.

In Kooperation mit dem Billard Club Frankfurt

3590-00 Ost *Heiko Roth*
So, 13.00 – 17.00 Uhr, **17. März, 1x**
Billard Club Frankfurt; € 25

3590-02 Ost *Heiko Roth*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. März – 08. Apr., 4x**
Billard Club Frankfurt; € 56

Wassersport

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3609-01 *N.N.*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 8x**
August-Stunz-Zentrum; € 45

3609-03 *N.N.*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 8x**
August-Stunz-Zentrum; € 45

3609-31 *N.N.*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **02. Apr. – 04. Juni, 8x**
August-Stunz-Zentrum; € 45

3609-33 *N.N.*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **02. Apr. – 04. Juni, 8x**
August-Stunz-Zentrum; € 45

siehe auch: Wassergymnastik im Programm „Aktiv im Alter“, 7136 – 01 bis -20

Amtliche Sportbootführerscheine

● **Infoabend**

Es werden die Vorbereitungskurse für die Theorieprüfungen der amtlichen Führerscheine vorgestellt:

- Sportbootführerschein Binnen Motor
- Sportbootführerschein Binnen Motor und Segel
- Sportbootführerschein See
- Sportküstenschifferschein (SKS).

Der jeweilige Praxisteil der Bootsführerscheine kann über den Kursleiter organisiert werden, Details dazu erfahren Sie hier! Die Teilnahme am Informationsabend ist kostenlos und verpflichtet nicht zur Teilnahme an den weiteren Kursen!

3617-00 West *Claus Sauer*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

● **Sportbootführerschein Binnen für Motorboote**

Vorbereitung auf die Theorieprüfung des Bootsführerscheins für Motorboote für Flüsse, Binnenseen und Kanäle nach den Prüfungsrichtlinien des Verkehrsministeriums. Vermittelt werden Kenntnisse über Knoten, Ausweichregeln, Lichterführungen, Betonnung, Wetterkunde, Hafenmanöver und Gesetzeskunde für Motorbootfahrer/-innen.

Die Theorie- und Praxisprüfungen sind unabhängig vom Kurs und können getrennt voneinander abgelegt werden. Nähere Informationen erhalten Sie vom Kursleiter.
Zusatzkosten: Lehrmaterial, Praxisausbildung, Prüfungsgebühren

3617-02 West *Claus Sauer*
Di + Do, 18.45 – 21.15 Uhr, **12. März – 28. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● **Sportbootführerschein Binnen für Segelboote**

Aufbaukurs für Teilnehmer/-innen des SBF Binnen für Motorboote, die zusätzlich den Segelschein erwerben möchten. Vorbereitung auf die Theorieprüfung des Segelscheins nach den Richtlinien des Deutschen Segelverbandes. Vermittelt werden segelspezifische Kenntnisse.

Zusatzkosten: Lehrmaterial, Praxisausbildung, Prüfungsgebühren

3617-03 West *Claus Sauer*
Di + Do, 18.45 – 21.15 Uhr, **04. Apr. – 11. Apr., 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

● **Sportbootführerschein-See**

Vorbereitung auf die Theorieprüfung des Sportbootführerscheins-See (SBF) für das Befahren von Küste und Hochsee mit Segel- oder Motoryachten mit einer Motorleistung von mehr als fünf PS. Vermittelt werden Kenntnisse in: Betonnung, Fahrwasser, terrestrische Navigation, Kennungen und Scheincharakteristiken von Leuchttürmen, Wetter- und Gezeitenkunde, Ausweichregeln sowie Sicherheit und Gesetzeskunde.

Die Theorie- und Praxisprüfungen sind unabhängig vom Kurs und können getrennt voneinander abgelegt werden. Nähere Informationen erhalten Sie vom Kursleiter.
Zusatzkosten: Lehrmaterial, Praxisausbildung, Prüfungsgebühren.

3617-52 West *Claus Sauer*
Di + Do, 18.45 – 21.15 Uhr, **31. Jan. – 28. Feb., 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

Rudern für Anfänger/-innen

NEU im Programm

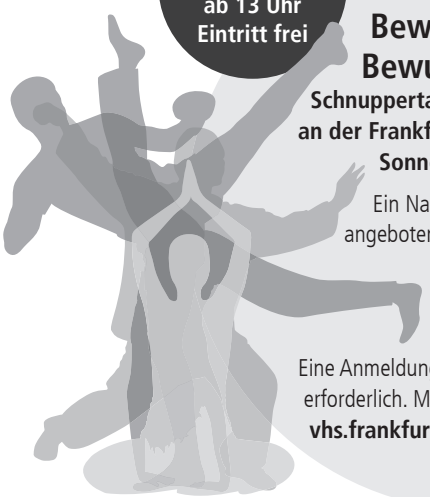
Rudern ist eine der gesündesten Sportarten und ein Lifetimesport, den man bis ins hohe Alter ohne Probleme

betreiben kann. Das Sporttreiben in der Natur, mit dem Element Wasser, in einem Team, in dem alle das Gleiche machen müssen, um vorwärts zu kommen, stellt eine besondere, aber auch interessante Herausforderung dar. Sie erlernen die Technik des Skullens, das Rudern mit zwei Paddeln. Ziel ist es, dass Sie am Ende die sportmotorischen Bewegungsabläufe des Ruderns in Mannschaftsbooten beherrschen.

Sie treffen sich im Ruderhaus und bringen gemeinsam die Boote ins Wasser.
Das Angebot ist ausschließlich für Schwimmer/-innen.
Bitte tragen Sie enge Sportsachen, damit Sie im Boot nirgends hängenbleiben können.

In Kooperation mit dem Ruderclub Germania.

3620-01 *Ralf Hollmann*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 8x**
Ruderhaus der Germania, Schaumainkai; € 75



Sa, 19.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 19. 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

Sprachen

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 126
Fremdsprachen 128
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 130
Tag der slawischen Schrift und Kultur am 25. Mai 2019 an der VHS 131
Arabisch 132
Chinesisch 133
Dänisch 134
Englisch 135
Esperanto 145
Französisch 145
Griechisch 150
Altgriechisch 151
Hindi 151
Indonesisch 151
Isländisch 151
Italienisch 152
Japanisch 156
Koreanisch 158
Kroatisch 159
Latein 160
Niederländisch 160
Norwegisch 161
Persisch 162
Polnisch 163
Portugiesisch 164
Russisch 166
Schwedisch 172
Spanisch 173
Thai 177
Tschechisch 178
Türkisch 178
Ungarisch 179

Finnischkurse werden voraussichtlich wieder im Herbst 2019 angeboten.

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger bis Fortgeschrittene, Integrationskurse, Prüfungen u.v.m.

Deutsch ist von Anfang an die gemeinsame Sprache in Ihrer Lerngruppe. Dabei ist uns wichtig, dass die Teilnehmenden in einem Kurs über ähnliche Deutschkenntnisse verfügen. Darum führen wir vor jeder ersten Anmeldung eine kostenlose sprachliche Einstufung (Beratungsgespräch und Test) durch. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe Seite 130).

Standardkurse

Entsprechend Ihrer Vorkenntnisse eignen Sie sich die notwendigen Fertigkeiten im Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben der jeweils angestrebten Niveaustufe an.

Die Kurse finden am Vormittag, nachmittags oder abends statt, je nach Angebot mit drei bis fünf Terminen pro Woche.

Deutsch 1 bis 6 (A1 bis B1)
Sie lernen sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und für Lernende mit geringen oder mittleren Sprachkenntnissen.

Deutsch 7 bis 12 (B1+ bis C1)
Sie lernen sich auch in sprachlich schwierigen Situationen zu verständigen, wie sie z.B. in Beruf und Ausbildung vorkommen. Für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Deutsch 13 (C1+/C2)
Diejenigen, die das C1-Niveau im Einstufungstest bzw. durch ein C1-Zertifikat (mit Note „Gut") nachweisen können, haben hier die Möglichkeit, ihre Sprachkompetenzen im Lesen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen durch intensives Training zu verbessern sowie die Grammatik zusammenzufassen und aufzufrischen, ohne sich auf eine bestimmte Prüfungsvorbereitung zu fokussieren.

Deutsch für Menschen mit individuellem Lernbedarf
Das Angebot richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und an Lernende mit geringen Sprachkenntnissen:

- **Alphabetisierung A1 bis A2**
  Sie lernen die lateinischen Schriftzeichen.
- **Deutsch für Zweitschriftlerner/-innen A1 bis A2**
  Sie beherrschen (lesen und schreiben) bereits eine Schriftsprache. Hier lernen Sie die lateinischen Schriftzeichen.
- **Deutsch – langsames Lerntempo A1 bis B1**
  Sie lernen Deutsch in kleinen Schritten, mit vielen Wiederholungen und Übungen.
- **Deutsch-Förderkurse A1 bis B1**
  Sie leben schon länger als zwei Jahre in Deutschland und haben selbstständig Deutsch sprechen, aber nur wenig schreiben gelernt. Hier verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und lernen lesen und schreiben.

Zusatzangebote

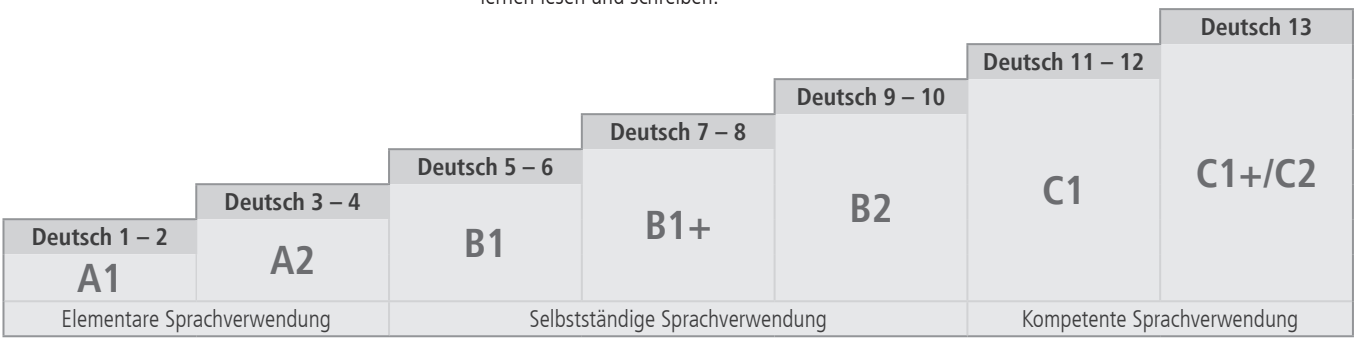
Unsere Zusatzangebote können separat oder als Ergänzung zu einem Standardkurs besucht werden, um einzelne Fertigkeiten zu trainieren oder zu vertiefen.

Grammatiktraining A2 bis B2
Sie beschäftigen sich intensiv mit der deutschen Grammatik und Rechtschreibung, sowohl mündlich als auch schriftlich.

Sprech- und Wortschatztraining A2 bis B2
Sie verbessern Ihre Sprechfähigkeit im Rahmen vorgegebener Situationen und Anlässe.

Schreibtraining B2 und C1
Sie trainieren Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten und lernen Briefe zu verfassen, kurze Referate zu konzipieren, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren.

Prüfungstraining/Prüfungsvorbereitung B1 bis C2
Sie werden mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut gemacht und können sich gezielt auf eine Sprachprüfung vorbereiten.



Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG
Sie haben einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen und das B1-Niveau erreicht? Dann können Sie in einem Berufssprachkurs Ihre guten alltagssprachlichen Deutschkenntnisse um arbeits- und berufsbezogene Kenntnisse erweitern. Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter www.bamf.de

Prüfungen und Zertifikate

telc-Zertifikate, Goethe-Zertifikate und Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
Wir bietet ein breites Spektrum von Prüfungen auf unterschiedlichen Niveaus an. Vor der Anmeldung zu einer Prüfung empfehlen wir Ihnen, einen kostenlosen Einstufungstest zu machen.

Die Test- und Beratungszeiten sowie die An- und Abmeldebedingungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Die Prüfungen werden von der VHS in Kooperation mit renommierten Institutionen durchgeführt. Kooperationspartner sind:

- Hessischer Volkshochschulverband (www.vhs-in-hessen.de)
- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Wichtige Informationen finden Sie auf den genannten Websites.

Einbürgerungstest
Im Auftrag des BAMF führen wir auch Einbürgerungstests durch. Aktuelle Termine finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Prüfungen an der Frankfurter VHS ab Januar 2019

GER	Prüfungsformat	Termin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmeldenr.
A2/B1	**Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)**	26.01.2019 23.02.2019 23.03.2019 06.04.2019 25.05.2019 22.06.2019	12.12.2018 09.01.2019 06.02.2019 20.02.2019 10.04.2019 08.05.2019	€ 120 € 120 € 120 € 120 € 120 € 120	9010-10 9010-11 9010-12 9010-13 9010-14 9010-15
B1	**telc Deutsch B1/ Zertifikat Deutsch – Prüfung**	26.01.2019 23.02.2019 23.03.2019 06.04.2019 25.05.2019 22.06.2019	12.12.2018 09.01.2019 06.02.2019 20.02.2019 10.04.2019 08.05.2019	€ 160 € 160 € 160 € 160 € 160 € 160	9010-20 9010-21 9010-22 9010-23 9010-24 9010-25
B2	**telc Deutsch B2 – Prüfung [DeuFöV]**	26.01.2019	12.12.2018	€ 200	9010-30
	telc Deutsch B2 – Prüfung	23.02.2019 23.03.2019 06.04.2019	09.01.2019 06.02.2019 20.02.2019	€ 200 € 200 € 200	9010-31 9010-32 9010-33
	telc Deutsch B2 – Prüfung [DeuFöV]	25.05.2019 22.06.2019	10.04.2019 08.05.2019	€ 200 € 200	9010-34 9010-35
	Goethe-Zertifikat (B2) – Prüfung	26.01.2019 23.02.2019 23.03.2019 06.04.2019 25.05.2019 22.06.2019	12.12.2018 09.01.2019 06.02.2019 20.02.2019 10.04.2019 08.05.2019	€ 200 € 200 € 200 € 200 € 200 € 200	9010-40 9010-41 9010-42 9010-43 9010-44 9010-45
C1	**Goethe-Zertifikat (C1) – Prüfung**	26.01.2019 23.02.2019 23.03.2019 06.04.2019 25.05.2019 22.06.2019	12.12.2018 09.01.2019 06.02.2019 20.02.2019 10.04.2019 08.05.2019	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9010-50 9010-51 9010-52 9010-53 9010-54 9010-55

Integrationskurse

Der Integrationskurs ist ein Grundangebot zur Integration. Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie die deutsche Sprache und einige wichtige Dinge über das Land lernen. Ziel ist, dass Sie sich selbstständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs und führt zum Sprachniveau B1:

- **Sprachkurs**
  Der Sprachkurs dauert 600 Unterrichtsstunden (Ustd.). Er ist i.d.R. in sechs Module aufgeteilt (In einigen Fällen kann der Kurs auf 900 Ustd. verlängert werden.) Sie lernen Deutsch anhand wichtiger Themen aus dem alltäglichen Leben, wie z.B. Arbeit und Beruf, Einkaufen, Freizeit, Gesundheit oder Wohnen. Der Kurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.
- **Orientierungskurs „Leben in Deutschland"**
  Im Anschluss an die Sprachprüfung (DTZ) besuchen Sie den Orientierungskurs (100 Ustd.). Im Orientierungskurs sprechen Sie zum Beispiel über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur sowie über Formen des Zusammenlebens in der deutschen Gesellschaft. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland" ab.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
Unter bestimmten Voraussetzungen können die Kosten für einen Integrationskurs ganz oder teilweise vom BAMF übernommen werden. Bitte informieren Sie sich im Voraus, ob für Sie eine Kostenbefreiung in Frage kommt. Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen 28 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER, s. Seite 130) aufgebaut.

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

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

Wie melde ich mich an?
Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden.

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

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:

Italienisch: CELI-Prüfungen
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich die Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der besten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- telc – The European Language Certificates
- Englisch: Cambridge-Prüfungen
- 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)

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Test und Beratung

Um unser Sprachenangebot mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Persönliche Beratung

- Alle Sprachen: VHS Sonnemannstraße
  Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
  Do 15 – 19 Uhr
- Nur für Englisch: VHS-Zentrum West
  BiKuZ, Michael Stumpf Str. 2, 65929 Höchst
  Mo 14 – 18 Uhr

Online-Test und telefonische Beratung
Nutzen Sie die Möglichkeit im Internet unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no** einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen.

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

- Den schriftlichen Teil finden Sie im Internet unter: **sprachtest-frankfurt.portfolio.no**
- Für den mündlichen Teil senden Sie uns bitte Ihr schriftliches Testergebnis und Ihre Telefonnummer an die E-Mail: berater.fremdsprachen.vhs@stadt-frankfurt.de
  Nutzen Sie danach unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/in zu führen. Die Beratungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

telc – The European Language Certificates

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz in acht Sprachen. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4000 Prüfungszentren in 20 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlerner und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100%-ige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für acht Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	—	✓	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓

telc

Jetzt neu!

Einfach gut!

Lehrwerk und Test aus einer Hand

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

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

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

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

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

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

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no** einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen. Ein Online-Test ist für die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Norwegisch, Rumänisch, Spanisch und Schwedisch verfügbar. Alternativ besuchen Sie unsere Fremdsprachenberatung (aktuelle Öffnungszeiten siehe vorderer Programmteil). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Europa ist mit uns nicht fremd.®
Die vhs Volkshochschulen

A1

Ich kann ...

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

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

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

A2

Ich kann ...

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

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

Elementare Sprachverwendung

B1

Ich kann ...

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

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

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

B2

Ich kann ...

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

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

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

Selbstständige Sprachverwendung

C1

Ich kann ...

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

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

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

C2

Ich kann ...

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

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

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

Kompetente Sprachverwendung

Tag der slawischen Schrift und Kultur

Sa, 25. Mai 2019, 10 – 16.30 Uhr, VHS Sonnemannstraße 13, Frankfurt a.M.

Am 24. Mai wird im slawisch-orthodoxen Europa der Tag der slawischen Schrift und Kultur gefeiert. Der Tag erinnert an die Schrifterfinder Kyrill und Method, die im 9. Jahrhundert zum Zweck der Missionierung die kirchlichen griechischen Texte in ein von ihnen entwickeltes Alphabet für die slawischen Völker übertrugen. Die später von ihnen entwickelte und leichter zu schreibende kyrillische Schrift wird heute von vielen Völkern, vor allem den slawischen, in Europa und Asien gebraucht.

Russisch, Ukrainisch, Weißrussisch, Bulgarisch, Serbisch, Mazedonisch und das moderne Kirchenslawisch sowie weitere Sprachen in Osteuropa, Sibirien, dem nördlichen Kaukasus und Zentralasien werden mit kyrillischen Zeichen geschrieben, darunter Turksprachen wie Kasachisch und Kirgisisch, das mit dem Persischen verwandte Tadschikisch, Mongolisch oder auch Dunganisch, ein chinesischer Dialekt. Seit dem Beitritt Bulgariens zur Europäischen Union 2007 ist die kyrillische, neben der lateinischen und der griechischen, eine der drei offiziell verwendeten Schriften in der Europäischen Union.

Am 24. Mai finden viele Konzerte, Konferenzen und Veranstaltungen statt, die die Weiterentwicklung der slawischen Kultur fördern und unterstützen sollen. Wir laden Sie am Samstag, den 25. Mai in die Frankfurter Volkshochschule ein, um ausgewählte slawische Sprachen und national-kulturelle-Besonderheiten vorzustellen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Programm

Mehr Informationen zu den einzelnen Angeboten finden Sie unter der angegebenen Kursnummer.
Die Angebote sind i.d.R. kostenpflichtig, eine Anmeldung ist jeweils erforderlich.

10.00 – 14.00 Uhr

Russische Bildungs- und Kulturmesse, kostenfrei, Kursnr. 4480-50, *s. Seite 167*

11.00 – 11.45 Uhr

- **Die russische Teekultur,** Kursnr. 4480-52, *s. Seite 168*
- **Polen entdecken,** Kursnr. 4471-52, *s. Seite 163*
- **Infoseminar auf russisch „Bildung, Kultur, Teilhabe",** Kursnr. 4480-51, *s. Seite 167*

12.30 – 14.00 Uhr

- **Einführung in die russische Sprache,** Kursnr. 4480-53, *s. Seite 168*
- **Einführung in die polnische Sprache,** Kursnr. 4471-54, *s. Seite 163*
- **Einführung in die kroatische Sprache,** Kursnr. 4450-50, *s. Seite 159*

15.00 – 16.30 Uhr

- **Einführung in die kyrillische Schrift,** Kursnr. 4480-54, *s. Seite 168*
- **Virtuelle Reise nach Russland,** Kursnr. 4480-55, *s. Seite 168*
- **Einführung in die tschechische Sprache,** Kursnr. 4607-50, *s. Seite 178*

Freuen Sie sich auf ein Rahmenprogramm mit Kulturtischen, Buffet, Musikbeiträgen u.v.m.

Kontakt
Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Arabisch

Arabisches Wochenende

Für alle, die sich für Arabien als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Arabien ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch 1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

4154-10 *Riad Kheder*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

4154-12 *Wael Amin*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 75

Arabische Kalligraphie – Die Kunst des Schönschreibens

Zunächst werden Sie die Bedeutung der Kalligraphie in der islamisch-arabischen Kunst und den Zusammenhang zwischen Malerei und arabischer Kalligraphie erfahren. Danach erhalten Sie einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die Entwicklung der arabischen Schriftzeichen in den verschiedenen Regionen und Ländern. Anhand einfacher Beispiele werden Grundtechniken wie Striche, Punktesystem, verschiedene Schriftarten und Figuren der Arabesken demonstriert. Anschließend können Sie die Kunst des Schönschreibens selbst ausprobieren.

Zusatzkosten: € 5 für Material (Papier, Stifte, Feder, Tinte) im Kurs zu zahlen

4154-14 *Riad Kheder*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Musikreise in die arabische Welt

Mit einer Auswahl von Instrumenten (Laute, Trommel, Flöte, Tambourin, etc...) und den erklärenden Worten des Musikwissenschaftlers demonstriert Riad Kheder die variationsreichen Ausdrucksformen arabischer Musik. Diese nimmt verschiedene Kulturen des Orients, Nordafrikas und Europas in sich auf und verbindet sie auf anschauliche Weise.

4154-16 *Riad Kheder*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **31. März, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 16

A1

Arabisch 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie fangen an, Arabisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

Nach dem Kurs können Sie:
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag
Lektion 1 – 4

4154-18 *Riad Kheder*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 185

4154-20 *Basel Gaurie*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4154-22 *Riad Kheder*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. Feb. – 11. Mai, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Arabisch 2

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag
Lektion 5 – 7

4154-24 *Riad Kheder*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 185

Lehrwerk: Kalamuna A1, Kursbuch und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag

4154-26 *Basel Gaurie*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 185

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-28 *Basel Gaurie*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **02. März – 18. Mai, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

A2

Arabisch 3

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag
Lektion 8 – 10

4154-32 *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 210

Arabisch 4

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag
Lektion 11 – 13

4154-36 *Riad Kheder*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 210

4154-38 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 210

B1

Arabisch 5

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 180 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Berufe sprechen
- beim Arzt gesundheitliche Beschweren beschreiben
- Personen beschreiben
- Kleidung beschreiben

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag
Lektion 14 – 15

4154-40 *Riad Kheder*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 240

Arabisch 7

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 270 Ustd.)

Nach diesem Kurs können Sie:
- für und gegen etwas argumentieren
- Vermutungen und Besorgnis ausdrücken
- Filme bewerten und empfehlen
- einfache Geschichten lesen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag ab Lektion 16

4154-42 *Wael Amin*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 240

Arabisch 9

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag ab Lektion 19

4154-44 *Dr. Mohammed Rashed*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 240

B2

Arabisch Konversation

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-46 *Dr. Mohammed Rashed*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 240

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 130.

Chinesisch

Wir bieten Sprachkurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene an. Mit A1, A2, B1, B2, C1 und C2 wird die jeweilige Sprachkompetenz beschrieben, die Sie nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER, s. Seite 130) am Ende einer jeden Stufe erreichen. Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben können Sie in den HSK-Prüfungen (Hànyu Shuipíng Kaoshì d.h. Test „Chinesisch als Fremdsprache") der Stufen 1 – 6 testen und weltweit anerkannte Zertifikate erwerben. Die HSK-Zertifikate werden von Universitäten und Unternehmen in China anerkannt und gewährleisten ab der Stufe 3 (B1) eine ausreichende Kommunikationskompetenz im Alltag. Wir bereiten Sie in unseren Kursen darauf vor.

Um die genannten Lernziele zu erreichen, sollten Sie möglichst regelmäßig am Unterricht teilnehmen und die häusliche Nacharbeit einplanen.

Prüfungsinstitution:
Konfuzius-Institut Frankfurt am Main
Telefon 069 79823291
www.konfuzius-institut-frankfurt.de

Bildungsurlaub

Chinesische Woche

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

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

4160-02 BU *Yonghua Wang*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Extras

Chinesisches Wochenende

Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache werden einige nützliche grundlegende Sätze und Wörter gelernt, die in Alltagssituationen weiterhelfen. Der Sprachunterricht wird ergänzt durch landeskundliche Informationen und Wissenswertes über das China von heute. Auch als Einstieg für Chinesisch 1 oder als Vorbereitung auf eine China-Reise geeignet.

4160-10 *Yiming Wei*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Vorankündigung: Chinesische Kalligraphie wird im Herbst 2019 angeboten.

Regelangebot

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Chinesisch verständigen können. Nach Beendigung der Stufe 2 (Kompetenzstufe A1) verfügen Sie über einen Wortschatz von ca. 200 Wörtern. Dabei erlernen Sie nach und nach die wichtigsten Schriftzeichen und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Chinesisch 1

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1 – 8

4160-18 *Mei Tian*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Chinesisch 2

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4160-20 *Yiming Wei*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4160-21 *Mei Tian*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 03. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

A2

Chinesisch 3

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 13 – 16

4160-32 *Yiming Wei*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 210

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe 7 können Sie Ihre Kenntnisse in der HSK-Prüfung Stufe 3 prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben, das Ihnen eine ausreichende Kommunikationskompetenz im Alltag bescheinigt.

Chinesisch 6

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 25 – 27

4160-35 *Yiming Wei*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Chinesisch 9

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 34 – 36

4160-45 *Yonghua Wang*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 20. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 200

Chinesisch 11

Lehrwerk: Contemporary Chinese 3, Text Book und Exercise Book, Sinolingua, Beijing

4160-50 *Ning Mu*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Feb. – 20. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 200

Dänisch

A1

Sie fangen an, Dänisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Dänisch 1 – 3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Dänisch 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- über Ihren Alltag sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, Hueber Verlag
Lektion 1 – 3

4163-31 *Tibor Rückert*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Dänisch 3

Sie haben bereits Dänisch gelernt (ca. 80 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen
- nach dem Weg fragen
- von Urlaubserlebnissen erzählen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektion 7 – 9

4163-45 *Tibor Rückert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Dänisch 9

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, Hueber Verlag
Lektion 17 – 19

4163-52 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

B1+

Am Ende der Kompetenzstufe B1 können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Dänisch 12

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4163-62 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Englisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen (siehe Seite 130) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen.

Zusatzangebote
Auf mehreren Stufen bieten wir Ihnen Kurse zu bestimmten Themen an. Bei uns können Sie an Stadtführungen und Exkursionen teilnehmen oder neue Lernmethoden (z.B. PDL) ausprobieren.

Bildungsurlaub (ab Seite 136)
Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Selbstverständlich können Bildungsurlaube auch von Personen gebucht werden, die nicht berufstätig sind oder keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Standardkurse (ab Seite 137)
Unter Standardkursen verstehen wir sowohl die **Kurse 1 – 2 mal wöchentlich** als auch **Intensiv- oder Crashkurse** (3 – 4 mal wöchentlich) und **Auffrischungskurse.**

Die **Kompaktkursmodelle Crash- und Intensivkurs** unterscheiden sich wie folgt: in Crashkursen liegt der Schwerpunkt auf der Kommunikation, während in Intensivkursen ein ausgewogener Lehrplan mit starkem Fokus auf der Grammatik im Vordergrund steht.

In unseren Kursen „Englisch 1 – 12" können Sie die GER-Kompetenzstufen A1 – B2 erreichen. Unsere Kurse „Advanced English" entsprechen den Niveaus C1 – C2. Wenn Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2, B1 oder B2 wiederholen oder vertiefen möchten – z.B. bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen wollen – empfehlen wir Ihnen unsere Auffrischungskurse. Für die gezielte Verbesserung von Grammatik, Wortschatz und schriftlichen Ausdruck bieten wir Ihnen ebenfalls ein breites Kursangebot an.

In **Konversationskursen** wird der Schwerpunkt auf das Sprechen und Hören gelegt. Natürlich werden auch Wortschatz und Grammatikkenntnisse durch Übungen erweitert. Die Kursthemen werden gemeinsam von der Kursleitung und den Teilnehmenden am Anfang des Kurses festgelegt.

Business English-Kurse (ab Seite 144)
wenden sich an Interessenten/-innen, die Englisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten. Neben Kursen zu Verhandlungsführung und Präsentationstechniken bieten wir Ihnen auch Kurse zu, z.B. Telephoning, E-Mail u.a.

Prüfungsvorbereitungskurse (ab Seite 143)
Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Prüfungen von Cambridge ESOL und telc an. Sie interessieren sich für ein Zertifikat? Wir informieren Sie unverbindlich an einem Infoabend zu den Englisch-Zertifikaten und Prüfungsvorbereitungskursen. Weitere Informationen finden Sie unter Kursnr. 4282-50, Seite 143

Test und Beratung

Um unser Sprachenprogramm mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung zum Einstufungstest ist nicht erforderlich.

Wenn Sie sich für Cambridge-Prüfungen interessieren, informieren Sie uns bitte vor dem Einstufungstest darüber. Sie erhalten dann einen Einstufungstest für die höheren Stufen.

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

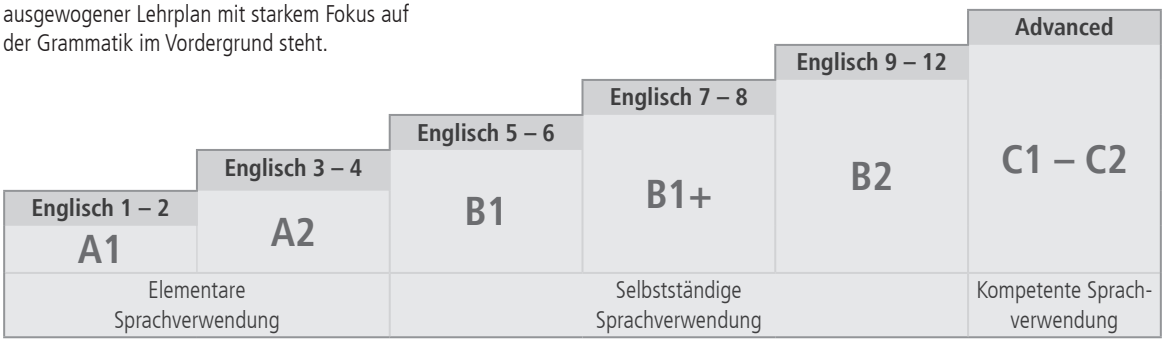
VHS-Zentrum West (nicht in den Schulferien)
BiKuZ, Michael Stumpf Str. 2, 65929 Höchst
Mo 14 – 18 Uhr

Online-Test und telefonische Beratung
Sie können einen Online-Test unter
sprachtest-frankfurt.portfolio.no
bequem zu Hause absolvieren.

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

Für den mündlichen Teil nutzen Sie unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/in zu führen (immer freitags 12.30 – 15.30 Uhr, 069 212-71541).

Information und Beratung
Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de



Bildungsurlaub

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub“ anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Englische Woche A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

4205-50 BU
Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche A2 – Teil 1

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4205-51 BU
Michaela Herr; Christiane Bartning-O'Brien
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2 – B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben oder Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

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

Nicht für echte Anfänger/-innen.

4205-52 West BU *Robert Zammit*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 240

Englische Woche B1.1

Kenntnisse ab Stufe 6

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

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4205-53 BU
Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 23. Aug., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Englische Woche B1.2

Kenntnisse ab Stufe 7

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural an political aspect of some English-speaking countries.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4205-54 BU
Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug. – 30. Aug., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

Materialien werden vom Kursleiter ausgehändigt!

4205-55 Nord BU *Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Englische Woche B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural an political aspect of some English-speaking countries.

4205-59 BU
Sarah Tietz-Bossard; Ena Koch-Carvalho
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli – 12. Juli, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Cross-Cultural Business Communication Skills B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

- Understanding the layers of culture and how they can impact international working
- Developing cultural awareness: why it is important how it can improve performance
- Cross Cultural Communication: interpreting styles and adapting your own to others
- Strategies for building successful cross-cultural relationship and working effectively across cultures

4205-60 Nord BU *Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

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

4205-65 Nord BU
Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

British Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Through discussion, reading and listening you will learn about social, cultural and political aspects of life in Great Britain. The course will be conducted entirely in English by a team of British teachers.

For students at an upper intermediate level and above.

4205-68 BU *Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

The Business Communicator B2/C1

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of

professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls.

At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:
- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- Learn and practice the language of effective persuasion: Language that influences
- Tips and tricks to navigate cultural differences: Being polite and persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

4205-70 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business English Week C1

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

4205-75 Nord BU
Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Standardkurse

A1

Sie haben noch nie Englisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Englisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Englisch 1+2 Intensiv

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Nach dem Kurs können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press

4212-55 *Veena Kade-Luthra; N.N.*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
11. Feb. – 05. Apr., 24x
VHS Leipziger Straße; € 340

4212-58 *Valeria Musso; Sabine Posniak*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
29. Apr. – 26. Juni, 24x
Abendgymnasium; € 340

Englisch 1+2 Crashkurs

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

In diesem 4-wöchigen sehr intensiven Kurs werden Sie mit schnellem Lerntempo die Stufe A1 durcharbeiten. Bitte planen Sie auch Zeit für zusätzliche Arbeit zu Hause ein. Der Unterricht wird weitgehen auf Englisch durchgeführt. Nach dem Kurs können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4212-70 *N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **01. Juli – 31. Juli, 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 1

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

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

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

4213-51 *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 16x**
Klingerschule; € 170

4213-53 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **12. Feb. – 09. Apr., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4213-55 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **12. Feb. – 09. Apr., 16x**
Klingerschule; € 170

4213-60 West *Petra Gerginov*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch 2

Nach Abschluss der Stufe 2 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

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

4216-56 *Karla Teixeira Lourenco*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 16x**
Nordwestzentrum; € 170

4216-58 West *Lilit Onanyan*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4216-60 *Russell Sean McDonald*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4216-64 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4216-65 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **30. Apr. – 04. Juli, 16x**
Klingerschule; € 170

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Englisch 3+4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Englisch 3+4 Intensiv

Nach Abschluss des Kurses können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2-B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press

4220-54
Ena Koch-Carvalho; Veena Kade-Luthra
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
29. Apr. – 26. Juni, 24x
VHS Leipziger Straße; € 340

Englisch 3+4 Crashkurs

In diesem 4-wöchigen sehr intensiven Kurs werden Sie mit schnellem Lerntempo die Stufe A2 durcharbeiten. Bitte planen Sie auch Zeit für zusätzliche Arbeit zu Hause ein. Der Unterricht wird weitgehen auf Englisch durchgeführt. Nach Abschluss des

Kurses können Sie eine Prüfung der Europäschen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2“ oder „telc English A2-B1“. Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4220-70 *N.N.*
Mo – Fr, 12.30 – 15.45 Uhr, **01. Juli – 31. Juli, 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 3

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4221-54
Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Feb. – 09. Apr., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4221-56
David Bowman; Russell Sean McDonald
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 09. Apr., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 170

Englisch 4

Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2“ oder „telc English A2-B1“. Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4223-50 *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 09. Apr., 16x**
Bettinaschule; € 170

4223-55 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4223-56 *Dr. Yvonne Wiser*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 04. Juli, 16x**
Bettinaschule; € 170

4223-57
David Bowman; Russell Sean McDonald
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4223-58
Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Englisch Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Auch wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4223-61 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4223-62 *Anastasia Malikova*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 13. Aug., 16x**
Gutenbergschule; € 170

4223-63 *N.N.*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Aug. – 11. Sep., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Conversation and More A2

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Dann ist unser Kurs genau richtig für Sie!

Lehrwerk: Let’s Talk Now, Ernst Klett Verlag

4223-65 *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Juli – 07. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

A2/B1

Conversation and Grammar A2/B1

Kenntnisse ab Stufe 5

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem A2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Spotlight on mixed exercises, 3rd edition, Cornelsen Verlag, Lektion 16 – 20

4228-55 *Yelena Yakovleva*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Feb. – 14. Mai, 10x**
Julius-Leber-Schule; € 120

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Englisch 5+6 Crashkurs

In diesem 4-wöchigen sehr intensiven Kurs werden Sie mit schnellem Lerntempo die Stufe B1 durcharbeiten. Bitte planen Sie auch Zeit für zusätzliche Arbeit zu Hause ein. Der Unterricht wird weitgehend auf Englisch durchgeführt.

4230-70 *N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **08. Juli – 07. Aug., 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 5

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4231-50 *N.N.*
Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. März – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4231-53 *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Apr. – 26. Juni, 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4231-55 *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Apr. – 27. Juni, 16x**
Bettinaschule; € 170

Englisch 6

Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2-B1“. Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4232-60 West *Yara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Jan. – 17. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf

Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4235-50 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 03. Apr., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4235-54 *Anastasia Malikova*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 16x**
Gutenbergschule; € 170

Lehrwerk: Fairway refresher B1, Klett Verlag

4235-60 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. Juli – 07. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

B1+

Englisch 7+8 Intensiv

Nach Abschluss der Stufe 8 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

4239-54 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi + Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,
11. Feb. – 05. Apr., 24x
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 7

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 1 – 6

4240-52 *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 09. Apr., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4240-54 *Kerstin Mill*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **19. Feb. – 13. Aug., 16x**
Bettinaschule; € 170

4240-55 *Lisa Tenderini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4240-60 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 24. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Englisch 8

Nach Abschluss der Stufe 8 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1". Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4243-55 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4243-60 *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Apr. – 13. Aug., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Englisch Auffrischung B1+

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 8

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4244-53 *N.N.*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 02. Apr., 16x**
Gutenbergschule; € 170

4244-54 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi + Fr, 08.45 – 12.00 Uhr,
29. Apr. – 03. Juli, 24x
VHS Sonnemannstraße; € 340

4244-60 *N.N.*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **02. Juli – 01. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Englisch Wortschatztraining B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4245-55 *Anastasia Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **09. März – 06. Apr., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 75

4245-57 *Anastasia Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **04. Mai – 01. Juni, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 75

Englisch Grammatiktraining B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie wiederholen und trainieren auf angenehme und abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse der Stufe B1 (z.B. present perfect, past simple, future tenses, passive, conditionals, reported speech, relative clauses, comparatives and superlatives, prepositions). Dieses Grammatiktraining ist gedacht für Lernende der Mittelstufe, die ihre Kenntnisse der englischen Grammatik ergänzen, vertiefen und anwenden wollen. Dies geschieht in Form von zahlreichen Übungen und Spielen. So verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4245-59 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **22. Feb. – 05. Apr., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 100

4245-60 *Ena Koch-Carvalho*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Leipziger Straße; € 75

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-50 Nord *Ursel Schoeltzke*
Do, 10.30 – 12.45 Uhr, **07. Feb. – 06. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 170

4249-52 Ost *Wendy Buchnea*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 170

4249-54 *Jacqueline Humburg*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4249-55 Nord *David Mc Gettrick*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 115

4249-60 Nord *Gary Briones*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 170

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

4249-62 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Klingerschule; € 170

4249-70 Nord *Anna Schanty*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 170

4249-71 *Valeria Musso*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4249-72 *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Juli – 31. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Lehrwerk: Focus, 2nd edition, Cornelsen Verlag

4249-74 Nord *Karla Teixeira Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **12. Feb. – 25. Juni, 16x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 170

Read, Watch and Speak about the English-Speaking World B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs entführen wir Sie auf eine Reise durch fünf Kontinente, um jene Länder zu entdecken, in denen Englisch gesprochen wird: vom Gipfel des Mount Everest an die Strände der Karibik oder in die Straßen New Yorks, bis hin zu den Küsten Australiens und immer weiter. In diesem Kurs üben Sie alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und Videos besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: The English-speaking World, Buch + Audio-CD, Klett Verlag

4249-78 *Sabine Posniak*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

B2

Englisch 9

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 1 – 3

4251-53 *N.N.*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Apr. – 13. Aug., 16x**
Gutenbergschule; € 170

Englisch 10

Nach Abschluss der Stufe 10 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1-B2". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 4 – 6

4257-51
David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4257-54 *Ayesha Khan*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 16x**
Bettinaschule; € 170

4257-55 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 04. Juli, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Englisch 11+12 Intensiv

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate „telc English B2" oder eine Cambridge Prüfung FCE ablegen. Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4259-54 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
11. Feb. – 05. Apr., 24x
VHS Leipziger Straße; € 340

Englisch 11

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate „telc English B2" oder eine Cambridge Prüfung FCE ablegen. Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 7 – 9

4260-55 *Anastasia Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 16x**
Gutenbergschule; € 170

4260-58 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 08. Apr., 16x**
Klingerschule; € 170

4260-60
David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Apr. – 26. Juni, 16x**
Fürstenbergerschule ; € 170

Englisch 12

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate „telc English B2" oder eine Cambridge Prüfung FCE ablegen. Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 10 – 12

4263-50 *Anastasia Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Apr. – 26. Juni, 16x**
Gutenbergschule; € 170

4263-55 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 26. Juni, 16x**
Klingerschule; € 170

Englisch Auffrischung intensiv B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Schwerpunkt ist Sprechen. Grammatik wird durch Korrektur Ihrer eigenen Sätze vermittelt.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4266-52 *Sabine Posniak; Valeria Musso*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
11. Feb. – 05. Apr., 24x
Abendgymnasium; € 340

Englisch Auffrischung B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Schwerpunkt ist Sprechen. Grammatik wird durch Korrektur Ihrer eigenen Sätze vermittelt.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4266-54 Süd *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 26. Juni, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Lehrwerk: New Inside Out Upper-Intermediate, Max Hueber Verlag

4266-65 *Karla Teixeira Lourenco*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Feb. – 04. Juli, 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

English Grammar and Style B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The course aims to introduce you to key concepts and strategies related to grammar and style. We will present materials that cover grammar of Level B2 (e.g. tense review, reported speech, modal verbs, verb patterns), writing style, sentence and paragraph structure, and punctuation. A practical course for B2 level students and ideal for anyone preparing to take an English B2 certificate (e.g. telc or Cambridge).

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4267-55 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **16. Feb. – 30. März, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 100

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said,
‚To talk of many things:
Of shoes and ships and sealing-wax,
Of cabbages and kings.'
(Lewis Carol, ‚Through the Looking-Glass')

Join our conversation courses and don't be reluctant to ‚talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4269-51 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **26. Jan. – 02. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 65

4269-54 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4269-55 *Peter Medlicott*
Mi, 09.00 – 11.15 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/ das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

4269-56 Ost *Wendy Buchnea*
Mi, 09.00 – 11.15 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 170

4269-57 *Sabine Posniak*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Klingerschule; € 170

4269-59 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4269-60 *Valeria Musso*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4269-65 *Michael Hughes*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4269-70 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4269-72 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4269-73 *Gary Briones*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4269-75 *Dr. Donald C Porsché*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4269-76 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **09. März – 13. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 65

4269-77 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **11. Mai – 15. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 65

4269-79 *N.N.*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **04. Juli – 08. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

4269-80 *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Juli – 07. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Conversation and More B2 – Flexi-Kurs

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 10

Sie möchten gerne an Englischkurs teilnehmen, haben aber nicht regelmäßig Zeit? Von insgesamt 15 Kursterminen buchen Sie nur 10 und besuchen den Kurs wann es Ihnen passt. Wenn es Ihre Zeit zulässt, gehen Sie sooft es Ihnen möglich ist. Für jeden zusätzlichen besuchten Termin stellen wir Ihnen nach Kursende € 10 in Rechnung.

In diesem Kurs entdecken wir die Länder, in denen Englisch gesprochen wird. In entspannter Atmosphäre werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Headway Intermediate: Culture and Literature Companion, Oxford University Press

4269-82 *Lisa Tenderini*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. März – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Conversation and More B2 with TED Talks

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 10

„TED Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". TED has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we watch a different talk each lesson and discuss it afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Keynote Upper Intermediate, National Geographic Learning

4269-84 *Jasmin Bangura*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Read, Watch and Speak about Ireland B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Dieser Kurs passt zu Ihnen, wenn Sie Ihre früher erworbenen Englischkenntnisse in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen wollen. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über das Leben in Irland. In entspannter Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten über Irland lesen und Videos besprechen, sodass das bunte Mosaik einer Insel zwischen Tradition und Wirtschaftswunder entsteht. Sie üben alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht.

4269-85 *David Mc Gettrick*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

B2/C1

English Film Club B2/C1

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-60 *Dr. Julian Namé*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

Let's Talk Art B2/C1

Titian and the Renaissance in Venice

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. The Städel Museum is dedicating an exhibition to a momentous chapter in the history of European art: Venetian Renaissance painting. Titian, one of the most skilful and versatile painters of the new style, had a huge impact on his contemporaries and later innovators. The exhibition at the Städel will introduce us to characteristic aspects of Venetian painting in the 16th century, focussing on Titian together with works of outstanding artists of the period like Giorgione, Sebastiano del Piombo, Tintoretto and Veronese among others.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the theme and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-65 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Feb. – 02. Apr., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 80, Mat. Kosten € 15

C1

Advanced English C1

Lehrwerk: Global Advanced, Max Hueber Verlag
Lektion 9 – 10

4279-55 Süd *Dr. Yvonne Wiser*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 01. Juli, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Lehrwerk: Life Advanced, National Geographic Learning

4279-58 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **23. Feb. – 01. Juni, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 170

C1/C2

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. These courses offer an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the interests and needs of you, the participants, and will focus on discussion and the expansion of your active vocabulary.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-55 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 04. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule ; € 170

4280-58 *Dr. Yvonne Wiser*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 04. Juni, 15x**
Klingerschule; € 170

4280-60 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Advanced English Discussion C1/C2

What's up with Europe?

How often we ask ourselves this very question! For those not satisfied with the tired explanations given about the power of EU bureaucrats in Brussels, the weakness of the Euro or the emergence of a new Far-Right, here is an opportunity to discuss critical issues concerning Europe today. Through a series of four structured forums, we'll discuss the following key aspects of contemporary Europe:

- Europe in the 21st century: a look at Europe within an international context
- The culture of Europe's „democratic deficit"
- European economic power today: how strong is it?
- Europe: a vision without frontiers?

Short articles as well as radio and video clips will help focus discussion. This forum is open to native and non-native speakers of English.

4280-61 *Dr. Julian Namé*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. März – 07. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Wordpower C1/C2

Vocabulary building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-62 *Susan Lynas-Vogel*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

4280-63 *Susan Lynas-Vogel*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Mai – 05. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

English Book Club

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● **Super Spring Reads**

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

4280-64 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. März – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

English Book Club

NEU im Programm

Great novels made into movies

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies. Here are a few of the spectacular books we will be reading that have been made into great movies.

- The Fault in our Stars: John Green 2012
- The Maritain: Andy Weir 2011
- The Guernsey Literary and Potato Peel Society: Mary Anne Shaffer/Annie Borrows 2008
- Fight Club: Chuck Palahniuk 1996

4280-66 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. März – 16. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● **Classic and Contemporary Short Stories**

Readers have the chance here to discuss English language short stories written by some great writers. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories, and will help provide insights into the lives of the authors as well as the changing culture and society they write about. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-68 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Mai – 14. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Hot Summer Reads**

The summer is in full flight, and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-70 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Juli – 02. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Prüfungsvorbereitungskurse

Informationsabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend. Im ersten Teil informieren wir Sie über die Bandbreite der telc- und Cambridge-Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und bei uns eine individuelle Sprachberatung zu machen.

Anmeldung ist erforderlich.

4282-50 *Carolyn Roether*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

B2

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. We offer weekday and weekend preparation courses for the exam. Payment in two instalments is possible on request.

Cambridge English: First (FCE)

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. We offer weekday and weekend preparation courses for the exam.

Lehrwerk: Ready for First, third Edition & Cambridge English First for updated exam

● **Preparation for the exam in April**

4282-55
Dr. Donald C Porsché; Carolyn Roether
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Jan. – 28. März, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

● **Preparation for the exam in June**

4282-58
Dr. Donald C Porsché; Carolyn Roether
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Apr. – 11. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage

Preparation for the exam in November

Similar in level and format to the Cambridge First Certificate, BEC Vantage places more emphasis on the business aspect of the language. It is an upper-intermediate level qualification that shows you can use English with confidence in a business environment. Course payment in two instalments is possible on request.

4282-60 *Carolyn Roether*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Apr. – 25. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 495

C1

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 16 November

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK

Englisch-Prüfungen und -Zertifikate

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Cambridge ESOL- und telc-Prüfungen an.

Cambridge (Stufen B2 – C2)

Die Cambridge English-Prüfungen sind seit über 100 Jahren weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

B2	• Cambridge English: First Certificate (FCE) • Cambridge English: Business Vantage (BEC Vantage)
C1	• Cambridge English: Advanced (CAE) • Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
C2	Cambridge English: Proficiency (CPE)

telc, the European Language Certificates

Seit über 40 Jahren entwickelt telc Sprachprüfungen, die sich am alltäglichen bzw. beruflichen Leben orientieren. Im In- und Ausland genießen die Zertifikate bei Unternehmen, staatlichen Stellen und Hochschulen große Anerkennung.

Information und Beratung
Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Besuchen Sie unseren kostenfreien Infoabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen am 7. Februar 2019 Eine Anmeldung unter Kursnr. 4282-50 (s. links) ist erforderlich.

recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study. Course payment in two instalments is possible on request.

Lehrwerk: Success with BEC Higher – Student's Book + Workbook, Helbling Languages Verlag; BEC Higher Practice Tests Band 5, Ernst Klett Verlag

4282-67 *Martina Weyreter*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 14. Nov., 25x**
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **19. Okt., 26. Okt., 02. Nov., 09. Nov., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 600

Cambridge English: Advanced (CAE)

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia.

● **Preparation for the exam in May**

4282-70 *Susan Lynas-Vogel*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 20. Mai, 12x**
Sa, 10.00 – 14.45 Uhr, **04. Mai, 11. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 295

● **Preparation for the exam in July**

Course payment in two instalments is possible on request.

4282-75
Carolyn Roether; Jacqueline Humburg
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 495

● **Preparation for the exam in August**

Lehrwerk: Ready for Advanced Third Edition, Hueber Verlag & Cambridge English Advanced 1 – Practice Tests, Klett Verlag

4282-72 *Carolyn Roether*
Mo, 09.00 – 12.15 Uhr, **29. Apr. – 19. Aug., 15x**
VHS Leipziger Straße; € 295

C2

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

Cambridge English: Proficiency (CPE)

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. The exam is held in Hessen twice a year in May/June and November/December. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

● **Preparation for the exam in March**

4282-80 *Carolyn Roether*
Di, 09.00 – 12.15 Uhr, **22. Jan. – 26. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Preparation for the exam in June**

4282-88 *Susan Lynas-Vogel*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 23. Mai, 12x**
Sa, 10.00 – 14.45 Uhr, **25. Mai, 01. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Business English

B1+

„Business English" – was bedeutet eigentlich dieser Begriff?

Der Begriff „Business English" beschreibt die Variante des Englischen, die in der Geschäftswelt Verwendung findet. In dem Kurs „Business English" (auch: Wirtschaftsenglisch) werden die Kenntnisse des allgemeinen Englisch erweitert. Der Fokus liegt auf dem beruflichen Alltag; es werden Argumentationsmuster und Präsentationen eingeübt, die im beruflichen Bereich verwendet werden. Wortschatz, der in der Geschäftswelt häufig vorkommt, wird trainiert und verschiedene Schreibformate eingeübt: Geschäftsbriefe, Lebensläufe, Projektanträge und Marketingtexte u.a. Weitere fachsprachliche Spezialisierungen des Englischen betreffen den medizinischen und den juristischen Bereich sowie weitere wissenschaftliche und technische Disziplinen.

E-Mails und Telefongespräche auf Englisch B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Kommunikation auf Englisch gehört für viele immer häufiger zum beruflichen Alltag. Bereiten Sie sich darauf vor! Sie lernen, wie Sie sich am Telefon in üblichen Gesprächssituationen auf Englisch freundlich und höflich ausdrücken, „small talk" führen und unterschiedliche Sprachebenen verwenden. Sie erlangen auch mehr Sicherheit beim Schreiben von E-Mails und kurzen Mitteilungen im Beruf. Nützliche Redewendungen, Tipps und Strategien helfen Ihnen dabei, sicher und effektiv per Telefon oder E-Mail auf Englisch zu kommunizieren.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4285-55 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 110

Small Talk and Socializing in English B1+

Join us for two days of tips, tricks and strategies that will help you increase your confidence and improve your ability to easily speak to colleagues, customers and even strangers in different situations. In role-plays and practice-oriented exercises we will work on starting conversations and learning to talk about anything … Except the weather!

4285-56 *Lance Gray*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

B2

English Business Conversation for Professionals B2

In this dynamic course improve your conversational skills for use in today's changing business environment. Through a variety of activities and group exercises, increase your business vocabulary and idiomatic expressions while learning to be an active listener. Emphasis is on understanding fast-paced, natural speech in both formal and informal English speaking environments.

We will work with materials at the level B2.

4285-60 *Lance Gray*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

Esperanto

NEU im Programm

Französisch

A1

Esperanto ist die am weitesten verbreitete Plansprache, die die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Völker erleichtert und kulturelle Gleichberechtigung ermöglicht. Sie ist leichter zu erlernen als jede Nationalsprache. Am 26. Juli in diesem Jahr feiert die internationale Sprache Esperanto ihren 132. Geburtstag – an diesem Tag im Jahre 1887 wurde das erste Esperanto-Lehrbuch von von dem Augenarzt Ludwik Zamenhof veröffentlicht, dessen Pseudonym Doktoro Esperanto („Doktor Hoffender") zum Namen der Sprache wurde.
Esperanto besitzt in keinem Land der Welt den Status einer Amtssprache, wird jedoch von Sprechern in über 120 Staaten verwendet. Esperanto hat sich bisher in über 120 Länder weltweit verbreitet. Es wird geschätzt, dass einige Millionen Menschen Esperanto gelernt haben und mehrere hunderttausend die Sprache regelmäßig benutzen. Etwa tausend bis zweitausend Personen sprechen Esperanto heute als Muttersprache. In Polen gehört Esperanto „als Träger der Esperanto-Kultur" seit 2014 zum offiziellen immateriellen Kulturerbe. In Polen bietet die Universität Poznan seit 1997 ein dreijähriges Studium der Interlinguistik mit Schwerpunkt auf Esperanto an. In Ungarn gibt es Esperanto-Schulen, da dort Esperanto für den Sprachennachweis an Universitäten zugelassen ist.

Esperanto A1

Esperanto ist eine internationale Sprache, die es ermöglicht, sich vor allem auf Reisen mit anderen Sprechern auch ohne Schulenglisch und mit Händen und Füßen verständigen zu können – auf Augenhöhe, und nicht nur als Tourist. Die Sprache hat eine einfache Grammatik ohne Ausnahmen, eine einfache Aussprache und einen internationalen Wortschatz. Stupides Auswendiglernen von Vokabeln und Grammatikregeln kommt bei Esperanto gar nicht erst auf! Wenn Sie schon immer eine internationale und logisch aufgebaute Sprache lernen wollten, oder einfach nur Interesse an faszinierenden Sprachen und internationalen Kulturen haben – dann sind Sie bei Esperanto genau richtig. Bonvenon!

Lehrwerk: Esperanto direkt

4290-50 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **04. Mai – 22. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum einer Kompetenzstufe (A1) in zwei Kursen durcharbeiten: Zwei Module à 42 Unterrichtsstunden, 2x wöchentlich.

Auffrischungskurse und Wiederholungskurse
Wollen Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A2, B1 oder B2 wiederholen und vertiefen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Kurse 1x wöchentlich:
In der Regel über 12 oder 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends oder am Samstag/Sonntag

Konversationskurse auf B1-, B2- und C1-Niveau

Französisch für den Beruf
Für Lernende, die Französisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten.

Aussprachetraining (ab A1)

PDL-Kurs Intensiv
An einem Wochenende und als Bildungsurlaub. Ein Infoblatt kann heruntergeladen werden.

Bildungsurlaube
Französische Woche Niveau A1, Niveau A2 (Teil 1), Niveau A2 (Teil 2), Niveau B1 und Niveau B2

Prüfungen
Ihre Sprachkenntnisse können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (telc, DELF/DALF des Französischen Bildungsministeriums, DFP der Industrie- und Handelskammer Paris) erwerben.

Bitte wenden Sie sich direkt an das Institut Français Mainz, die Prüfungsinstitution für DELF/DALF/DFP
Telefon 06131 2822913
www.institutfrancais.de/mainz

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Kommen Sie donnerstags von 15 bis 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.
Sie können auch zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen vhs.frankfurt.de
Telefonische Beratung Französisch:
Do, 13 – 15 Uhr: Telefon 069 212-71541

Extras

Table ronde

Französiche Konversation fast jeden ersten Samstag im Monat; ohne Anmeldung

Wir organisieren fast jeden ersten Samstag im Monat eine Table ronde im französischen Bistro La Fourchette Tricolore (Hanauer Landstrasse 48, 60314 Frankfurt/Main, www.la-fourchette-tricolore.com). Haltestelle Zöbelstraße der Straßenbahn 11 + Bus 31.

Alle Interessenten (mit Sprachniveau ab B1) haben hier die Möglichkeit sich mit netten Leuten und in einer angenehmen Atmosphäre in Französisch zu unterhalten. Eine Französischdozentin wird im Bistro auf sie warten!

Die einzelnen Termine: 19. Januar, 02. Februar, 02. März, 06. April, 04. Mai, 01. Juni können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort entrichtet. (Keine Ermäßigung und kein Treffen während der Schulferien).

4301-03 *Isabelle Jacquet*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **19. Jan. – 01. Juni, 6x**
Treffpunkt: La Fourchette Tricolore; € 5/Termin

Französisch Aussprachetraining (ab A1)

Anhand kleiner Texte und spielerischen Übungen haben Sie die Möglichkeit, Ihre Aussprache und Hörverständnis wesentlich zu verbessern. Ab Kompetenzstufe A1

4301-04 *Allix Belrose*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

4301-05 *Allix Belrose*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

PDL Französisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs Niveau A2 – B2

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

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

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4301-07 *Lara Vincent*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.30 – 17.00 Uhr,
So, 09.30 – 15.30 Uhr, **08. März – 10. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Bildungsurlaub

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub“ anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Französische Woche A1

Niveau A1.1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Französisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: Perspectives A1 Allez-y, Cornelsen Verlag Unité 1 – 5

4302-03 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche A2

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

● **Teil 1: Niveau A2.1**

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag Unité 1 – 5

4302-13 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Apr. – 05. Apr., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

● **Teil 2: Niveau A2.2**

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag Unité 6 – 9

4302-23 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche B1

Niveau B1.1

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-33 West BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Französische Woche B2

Civilisation francophone

Ce séminaire de formation s’adresse à des apprenants de niveau de langue B2 qui aimeraient perfectionner leur compétence de communication et découvrir ou mieux connaître certains aspects de la civilisation française et francophone.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4302-43 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche PDL

Bildungsurlaub als Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs, Niveau A2 – B2

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

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

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4302-53 West BU *Lara Vincent*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Sommerkurse

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

Französisch 1 Wiederholung

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4303-11 *Cécile Gräff*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Französisch 2 Wiederholung

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4303-13 *Allix Belrose*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Französisch 3 Wiederholung

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4303-15 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Französisch 1

Französisch für den Urlaub, Niveau A1.1

4303-18 *Cécile Gräff*
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
08. Juli – 25. Juli, 9x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Französisch 2

Französisch für den Urlaub, Niveau A1.1

4303-20 *Allix Belrose*
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
08. Juli – 25. Juli, 9x
VHS Sonnemannstraße; € 130

4303-22 *N.N.*
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
29. Juli – 15. Aug., 9x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Französisch 3

Französisch für den Urlaub, Niveau A1.2

4303-24 *N.N.*
Mo + Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
29. Juli – 15. Aug., 9x
VHS Sonnemannstraße; € 130

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Regelangebot

A1

Sie möchten sich in kurzer Zeit in möglichst vielen Alltagssituationen in Französisch verständigen können? Daher trainieren Sie vor allem das Hören und Sprechen, in geringerem Maße auch das Lesen und Schreiben. Wiederanfänger/-innen bitten wir, den Einstieg in einen Kurs der Stufen Französisch 2 bis Französisch 4 zu prüfen, da der Beginn „von Anfang an" häufig nicht nötig ist. Für den Wiedereinstieg eignen sich auch die Auffrischungskurse der Kompetenzstufen A1, A2 und B1. Danach können Sie mit einem größeren Sicherheitsgefühl die sich anschließenden Kurse besuchen.
Vor Belegung eines Kurses empfehlen wir einen Einstufungstest. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in Absprache mit dem Fachbereich möglich.

Französisch 1 Intensiv

Niveau A1.1 – Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit 6 Unterrichtsstunden pro Woche in ca. 7 Wochen das Lernpensum eines regulären Kurs (15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist ein regelmäßiger Kursbesuch wichtig.

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

4305-01 *N.N.*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Feb. – 11. Apr., 14x**
Abendgymnasium; € 170

Französisch 1

Niveau A1.1 – Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

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

4306-02 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 170

4306-04 Süd *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 02. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4306-06 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 170

4306-08 *Geneviève Prat*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 13. Juni, 15x**
Klingerschule; € 170

4306-10 West *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4306-12 *N.N.*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. März – 27. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 2 intensiv

Niveau A1.2

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

4307-01 *N.N.*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 14x**
Abendgymnasium; € 170

Französisch 2

Niveau A1.2

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

4308-01 *Sereina Donatsch*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4308-03 *Hélène Bari*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4308-05 *Sereina Donatsch*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 170

4308-07 *Christine Blézeau*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4308-09 West *Carole Declerck*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

4308-10 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **01. März – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4308-11 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Jan. – 16. März, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch Auffrischung A1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe A2 besuchen? Auch wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der

Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Für Lernende mit Kenntnissen der Stufe 2 (ca. 100 Ustd.).

4308-45 *Christine Blézeau*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

A2

Französisch 3 intensiv

Niveau A2.1

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

4309-01 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Feb. – 10. Apr., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 3

Niveau A2.1

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

4310-01 *Natascha Widmer*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 170

4310-03 *Hélène Bari*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 170

4310-05 *Natascha Widmer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. März – 03. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4310-07 West *Céline Baumann*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Französisch 4 intensiv

Niveau A.2.2

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

4311-01 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Mai – 24. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 4

Niveau A2.2

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

4312-01 *Hélène Bari*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

4312-03 Süd *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4312-05 *Orianne Robert*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4312-07 West *Carole Declerck*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 170

Französisch Auffrischung A2

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Auch wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Für Lernende mit Kenntnissen der Stufe 4 (ca. 200 Ustd.).

4312-45 *Allix Belrose*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

B1

Französisch 5 intensiv

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

4313-01 *Christine Blézeau*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Feb. – 10. Apr., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 5

Niveau B1

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

4314-01 Süd *Nicolas Cuissot*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

4314-03 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 15. Aug., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Unité 1 – 3

4314-05 West *Bernoussi Saltani*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 22. Mai, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Französisch 6 intensiv

Niveau B1.2

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag

4315-01 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Feb. – 11. Apr., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4315-03 *Christine Blézeau*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Mai – 24. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 6

Niveau B1.2

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

4315-04 *Nicolas Cuissot*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 13. Aug., 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

4315-06 Süd *Céline Baumann*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 13. Aug., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4315-07 *Nathalie Noël*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 170

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

4315-08 *Sophie Klein*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

Französisch Auffrischung B1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Wenn Sie Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens. Für Lernende mit Kenntnissen der Stufe 6 (ca. 300 Ustd.).

4316-45 *Alja Ould-Braham*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

B2

Französisch 7 intensiv

Niveau B2.1

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4317-01 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 7

Niveau B1

Lehrwerk: Edito B1, Klett Verlag

4318-01 Süd *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 13. Aug., 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 170

Französisch 8

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4319-01 *Allix Belrose*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Französisch 9 B2

Lehrwerk: On y va! B1, Hueber Verlag

4320-01 *Nika Mossessian*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **11. März – 01. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

Lehrwerk: Edito B2, Klett Verlag

4320-03 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

Französisch für den Beruf

Le français des affaires

Ce cours s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2. Il a pour objectif la maîtrise du français, à l'oral comme à l'écrit, dans des situations de communication courante du monde des affaires.

Lehrwerk: affaires.com, Klett Verlag

4320-05 *Sylvain Reinhard*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 175

Französisch 9 B2

Lehrwerk: Echo B2, Klett Verlag

4320-07 *Christine Blézeau*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4320-09 *Christine Blézeau*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **01. März – 14. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

Französisch 10

Niveau B2.2

Lehrwerk: Taxi 3 neu, Hueber Verlag, ab Unité 10

4323-02 *Cécile Gräff*
Mo, 09.15 – 11.30 Uhr, **04. Feb. – 27. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Lehrwerk: alter ego + B1, Max Hueber Verlag

4323-04 *Cécile Gräff*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **06. Feb. – 05. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Lehrwerk: Alter Ego B2, Hueber Verlag

4323-06 *Alja Ould-Braham*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Lehrwerk: Vocabulaire en dialogues – Niveau intermédiaire, CLE International

4323-08 *Marta Tadrowski*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb. – 02. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 180

Lehrwerk: Le Nouvel édito B2, Klett Verlag

4323-10 *Danielle Rothacher*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

C1 – C2

Französisch 11

● **Conversation au gré des idées**

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

4324-02 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4324-04 *Caroline Herpin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Klingerschule; € 180

● **Cours de conversation (B2)**

Vous disposez d'un bon niveau en francais 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.

4324-06 Süd *Caroline Herpin*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Stadtteilbibliothek Niederrad; € 180

● **Actualités et débats (C1)**

Lehrwerk: Le Nouvel édito C1, Klett Verlag

4324-08 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 15. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Französisch 12

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

4325-02 *Colette Bard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Feb. – 28. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4325-04 *Colette Bard*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Feb. – 06. Juni, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4325-06 Nord *Danielle Rothacher*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **27. Feb. – 05. Juni, 12x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 145

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 130.

Griechisch

A1

Sie fangen an, Griechisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Griechisch 1

Niveau A1.1 – Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach dem Kurs können Sie:
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- die Zahlen bis 100
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 1 – 5

4351-01 *Eirini Paschali*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 185

4351-02 *Eirini Paschali*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Klingerschule; € 185

Griechisch 2

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- sich über Kochwünsche äußern

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 6 – 9

4351-04 *Eirini Paschali*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Klingerschule; € 185

A2

Griechisch 3

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen 100 – 1999
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben und telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 10 – 12

4351-06 *Lambrini Tsoukali*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 210

Griechisch 4

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Vorschläge zur Freizeitgestaltung sprechen (absagen und begründen)
- über Geburtstage sprechen und nach Veranstaltungen fragen
- über das Wetter sprechen
- Jahreszeiten beschreiben

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, ab Lektion 12

4351-08 *Eirini Paschali*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 210

B1

Griechisch 5

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 180 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Berufe sprechen
- beim Arzt gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Personen beschreiben
- Kleidung beschreiben

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, ab Lektion 18

4351-10 *Evangelia Kalykaki*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

Griechisch 6

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 225 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, ab Lektion 20

4351-12 *Eirini Paschali*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

Griechisch 11

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 2, Verlag Deltos

4351-20 *Evangelia Kalykaki*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

B2

Griechisch Konversation

Sie lesen kleine Geschichten, Zeitungsartikel und leichte Lektüre, die Sie vorher im Kurs absprechen. Grammatikalische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt.

Lehrwerk: Nea Ellinika, Metechmio Verlag

4351-22 *Elisabeth Menelaou*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 05. Juni, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

Altgriechisch

Altgriechisch ist die Sprache, die am Anfang der europäischen Kultur steht. Bis heute wirkt sie durch die in ihr verfassten bedeutenden Werke der Weltliteratur auf unsere gesamte geistige und kulturelle Entwicklung.

Altgriechisch 4

Lehrwerk: Hellas: Lehrgang des Griechischen, Lehrbuchband, C. C. Buchner, ab Lektion 42

4352-02 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 140

Altgriechisch 10

Lehrwerk: Hellas: Lehrgang des Griechischen, Lehrbuchband, C. C. Buchner, ab Lektion 110

4352-04 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Mo, 18.45 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 160

Altgriechisch Lektüre

Lehrwerk: Herdot (Aschendorffs Sammlung)

4352-06 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Mo, 17.00 – 18.30 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 160

Hindi

Einstieg in Hindi

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Hindi verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Devanagari" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

4354-01 *Mridula Singh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 20. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 150

Hindi B1

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-05 *Mridula Singh*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **20. Feb. – 29. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 200

Indonesisch

Indonesisch für die Reise

NEU im Programm

Ein entspannter und unterhaltsamer Einstieg in die Indonesische Sprache mit interessanten Einblicken in die Alltagskultur und nützlichen Tipps für eine erlebnisreiche Reise

4359-15 *Renny Oksyanti Fischer*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 10. Apr., 6x**
Gutenbergschule; € 90

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Isländisch

Isländisch ist eine skandinavische Sprache, aber im Gegensatz zu den anderen Sprachen der nordischen Länder hat sie sich seit der Wikingerzeit wenig verändert. Außerdem gibt es im Isländischen nur wenige Fremdwörter, für neue Begriffe werden mit viel Fantasie neue Wörter erfunden. Derzeit wird Isländisch von ungefähr 330.000 Menschen gesprochen.

A2

Sie haben bereits Isländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 (ca. 225 Unterrichtsstunden) durchgearbeitet und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Isländisch 6 – 10) können Sie :

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht,
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Isländisch 7

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4360-50 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
02. Feb. + 03. Feb., 25. Mai + 26. Mai, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

B1

Sie haben bereits Isländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A2 (ca. 450 Unterrichtsstunden) durchgearbeitet und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen. Am Ende dieser Kompetenzstufen können Sie:

- die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht,
- die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern,
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen

Isländisch 18

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4360-65 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
09. Feb. + 10. Feb., 15. Juni + 16. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

Vorankündigung:
Bildungsurlaub „Isländische Woche A1" wird vom 23. Sep. – 27. Sep. angeboten.

Italienisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum eines Semesterkurs à 12/15 Wochen (A1) in 3 kurzen Blocks à 18 Unterrichtsstunden, 3x wöchentlich durcharbeiten. Im März (Teil 1), im Mai (Teil 2) und im Juni (Teil 3).

Intensivkurse im Sommer (Juli und August)

Kurse 1x wöchentlich: Moderates Tempo
In der Regel über 12 oder 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende. Kursbeginn im Februar und März

Kurse für Schnelllerner/-innen
Besonders geeignet für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in anderen romanischen Sprachen und Lerngewohnte. 10/12 Wochen, 1x wöchentlich. Kursbeginn im Januar, Februar und April.

Konversationskurse auf B1+ und B2/C1-Niveau

PDL-Kurse im März und April

Wiederholungskurse „Ripetere e praticare" im Januar, April und Juni

Bildungsurlaube
- Italienische Woche A1.1
- Sprachstudienaufenthalt in Mailand (ab B1+) im Oktober

Aperitivo italiano
Incontrarsi e parlare in Italiano

CELI Prüfung alle Kompetenzstufen im Juni

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem eigenem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Sie können zu jeder Zeit online eine Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de

Telefonische Beratung:
Tiziana Raimondo
Telefon 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Aperitivo Italiano
Incontrarsi e parlare in Italiano

L'aperitivo è nato a Torino più di 200 anni fa con il vermouth. Oggi il momento dell'aperitivo è un'usanza largamente diffusa in tutte le grandi città italiane, da nord a sud; gli italiani amano finire il pomeriggio con un drink accompagnato da stuzzichini e scambiare due chiacchiere con gli amici.

Wir organisieren einmal im Monat in der Pasticceria Italiana BRIXIA, Bockenheimer Landstraße 42-44 ein Aperitivo Italiano. Alle Interessenten (mit Sprachniveau ab B1) haben die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre ein Aperitivo zu bestellen und sich in Italienisch zu unterhalten.

Unsere Italienischdozentin Cristina Burger Piovera wird in der Pasticceria auf Sie warten.

Termine: 05. Feb., 05. März, 09. Apr., 07. Mai und 04. Juni jeweils 18.30 – 19.30 Uhr. Die Einzeltermine können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Voranmeldung ist wünschenswert. Eine kurze E-Mail an tiziana.raimondo.vhs@frankfurt.de genügt. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort entrichtet und enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Keine Ermäßigung.

Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollte dort jeder Teilnehmende mindestens einen Aperitivo zum Selbstkostenpreis bestellen. Vielen Dank!

4400-04 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **05. Feb., 05. März, 09. Apr., 07. Mai, 04. Juni, 5x**
Pasticceria Italiana BRIXIA; € 5/Termin

Certificazione della Lingua Italiana (CELI)
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) Prüfungen der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich die CELI ablegen, die als eine der besten Zertifizierungen der italienischen Sprache gelten. Die Prüfungen finden in Frankfurt statt.

Anmeldung und Informationen:
Tiziana Raimondo
Telefon 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

CELI-Prüfungstermine immer im Juni und November:
Anmeldeschluss: ca. 8 Wochen von den jeweiligen Terminen, Entgelt: € 140
Weitere Informationen, Anmeldeformulare und Übungstests: www.cvcl.it

PDL – Italienisch lernen einmal anders
Eine Wochenendreise in die italienische Sprache (A1 – B1)

Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode. An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich- direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!

Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen
Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ab Stufe A1.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Weitere Informationen:
Tiziana Raimondo
Telefon 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Teil 1**

4401-27 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
16. März + 17. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Teil 2**

Für Fortsetzer aus Teil 1 oder Teilnehmer/-innen, die schon einen PDL-Kurs besucht haben (A1 – B1).

4401-28 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
06. Apr. + 07. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsurlaub

Italienische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von authentischem Textmaterial erarbeiten Sie Aspekte italienischer Landeskunde. Darüber hinaus erwerben Sie elementare Sprachkenntnisse in einigen ausgewählten Alltagssituationen.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag

4402-20 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.0 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Vorankündigung:

Die Partnerstadt Mailand entdecken
In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) werden Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen lernen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali" der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischlerner/-innen ab Stufe B1+ (abgeschlossen, ca. 300 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse).

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen
Kosten: Programm, Organisation, Betreuung € 200
Unterkunft: in zentralen einfachen Hostel (€ 79 pro Tag mit Halbpension)
Eigene Anreise
Termin: Oktober

Informationen und Beratung:
Tiziana Raimondo
Telefon 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Sommerkurse

Italienisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag
Lektion 1 – 3

4403-25 *N.N.*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Juli – 11. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

4403-26 *Francesca Sauli*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Aug. – 22. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Italienisch 2 (A1)

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen
Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag
Lektion 4 – 6

4403-27 *N.N.*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Juli – 25. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

4403-28 *Francesca Sauli*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Aug. – 05. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Regelangebot

A1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 1, 2, 3 Moderates Tempo oder Schnelllerner 1 und 2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen und -partner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Italienisch Intensiv 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse
Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Italienische Sprache haben möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit neun Unterrichtsstunden pro Woche in nur sechs Wochen (Intensiv 1,2 und 3) das Lernpensum eines regulären Kurs (12/15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag
Lektion 1 – 3

4404-06 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
11. März – 21. März, 6x
Klingerschule; € 90

siehe auch: Italienisch Intensiv 2, 4406-01

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Italienisch 1

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

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

● **Moderates Lerntempo**

4404-37 *N.N.*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4404-38 Süd *Tiziana Colini*
Di, 17.15 – 18.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 120

● **Am Wochenende**

4404-40 *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **02. März – 13. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

● **Kompakt**

4404-47 West *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. März – 27. Juni, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

4404-48 Nord *N.N.*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. März – 27. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 140

Italienisch für Schnelllerner/-innen 1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Sie fangen Italienisch zwar von Anfang an aber durch eine steilere Progression werden Sie schneller als in den Kursen mit moderatem Tempo die Kompetenzstufen A1 und A2 erreichen (Italienisch für Schnellerner 1+2+3+4) Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind ein regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4405-80 Süd *Tiziana Colini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Feb. – 11. Apr., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 120

4405-81 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 10x**
Bethmannschule; € 120

Italienisch Intensiv 2

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag Lektion 4 – 6

4406-01 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
06. Mai – 16. Mai, 6x
Klingerschule; € 90

siehe auch: Italienisch Intensiv 3, 4407-02

Italienisch 2

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

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

4406-10 *Angela Fato*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4406-11 *Angela Fato*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

● **Kompakt**

4406-50 West *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 140

4406-51 Nord *Andrea de Blasi*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 12. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 140

Italienisch für Schnelllerner/-innen 2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind ein regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

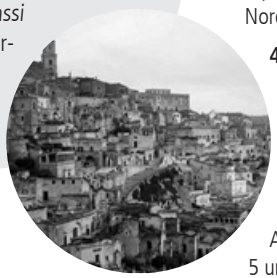
Mind. 30 Unterrichsstunden Vorkenntnisse erforderlich.
Nicht für Teilnehmer/-innen geeignet, die noch nie Italienisch gelernt haben.

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4406-82 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Jan. – 26. März, 10x**
Bettinaschule; € 120

4406-83 *Andrea de Blasi*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 23. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Matera – Europäische Kulturhauptstadt 2019
Die Unesco-Stadt Matera in der süditalienischen Region Basilicata mit seiner außergewöhnlichen Altstadt und den charakteristischen im Felsen gegrabenen Wohnsiedlungen *i Sassi* ist Europäische Kulturhauptstadt 2019.



Auffrischungskurse

NEU im Programm

Ripetere e praticare A1

Sie wiederholen und festigen die Hauptpunkte der Kompetenzstufe A1, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4406-85 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Jan. – 04. Feb., 4x**
Bethmannschule; € 50

4406-86 *Angela Fato*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Jan. – 07. Feb., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 50

4406-88 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Apr. – 21. Mai, 4x**
Bettinaschule; € 50

4406-89 *Andrea de Blasi*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Juni – 04. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Italienisch Intensiv 3

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag Lektion 7 – 8

4407-05 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
03. Juni – 17. Juni, 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 3

Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4407-25 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4407-26 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 09.00 – 11.15 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 12x**
Abendgymnasium; € 140

4407-27 Nord *Valentina Iacono*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **12. Feb. – 21. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 140

4407-28 Süd *N.N.*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 120

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 4, 5 und 6 Moderates Lerntempo und Schnelllerner 3 und 4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Italienisch 4

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

4408-29 Süd *Angela Fato*
Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 120

4408-30 West *Pina Scoglio Christmann*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

● **Am Wochenende**

4408-31 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Jan. – 16. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 126

Italienisch für Schnelllerner/-innen 3

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind ein regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

Mindestens 70 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4408-93 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 20. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 140

4408-94 *Angela Fato*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 06. Juni, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 140

Italienisch 5

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4409-10 *Massimo Fagioli*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4409-11 *Alessandro Miazzi*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

● **Am Wochenende**

4409-12 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. März – 08. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 126

Italienisch für Schnelllerner/-innen 4

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind ein regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4409-80 *Lisa Tenderini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Jan. – 08. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Auffrischungskurs A2

Ripetere e praticare

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte der Kompetenzstufe A2 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4409-81 *Lisa Tenderini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Apr. – 20. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Italienisch 6

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag
Lektion 8 – 10

4410-10 *Francesca Sauli*
Mo, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4410-11 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4410-12 **Süd** *N.N.*
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 120

B1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 7, 8 und 9) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Italienisch 7

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 1 – 3

4411-02 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4411-03 *Lisa Tenderini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Bethmannschule; € 120

Italienisch 8

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 4 – 6

4412-20 *Francesca Sauli*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **04. Feb. – 13. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 140

Italienisch 9

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 7 – 9

4413-10 *Federica Bevacqua*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **06. Feb. – 15. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 140

B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Italienisch 10

Lehrwerk: wird im Kurs noch bekannt gegeben.

4414-15 **Süd** *Tiziana Colini*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 14. Mai, 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 140

4414-16 *Massimo Fagioli*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 120

B2 – C1

I seguenti corsi affrontano temi specifici di grammatica del livello superiore (concordanza dei tempi all'indicativo e congiuntivo, uso dei passati, pronomi ecc.) e mirano ad una estensione ragionata del lessico attraverso il confronto con materiali autentici tratti dai siti dei principali quotidiani e dalla più recente produzione culturale (es. cinema). I corsi offrono ai partecipanti la possibilità di seguire e commentare le vicende italiane in tempo reale, come in Italia „con gli amici al bar in piazza".

Italienisch 11 (B2)

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4415-01 **Süd** *Angela Fato*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 29. Mai, 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 140

Italienisch 12 (B2 – C1)

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4416-01 *Federica Bevacqua*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Feb. – 08. Apr., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4416-02 West *Pina Scoglio Christmann*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Italienisch 13 (B2 – C1)

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4417-10 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4417-11 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **06. Feb. – 05. Juni, 15x**
Klingerschule; € 130

Italienisch (C1)

Lehrwerk: Nuovo Espresso 5, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4418-15 *Valentina Iacono*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 130

Italienisch 15 (C1)

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4419-01 *Linda Denninger*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 21. Mai, 14x**
VHS Leipziger Straße; € 155

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 130.

Japanisch

Wir bieten Sprachkurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene an. Mit A1, A2, B1, B2, C1 und C2 wird die jeweilige Sprachkompetenz beschrieben, die Sie nach dem Europäischen Referenzrahmen GER am Ende einer jeden Stufe erreichen. Um die genannten Lernziele zu erreichen, sollten Sie möglichst regelmäßig am Unterricht teilnehmen und die häusliche Nacharbeit einplanen.
Ihre Kenntnisse in Hören, Lesen, Wortschatz und Grammatik können Sie in den JLPT-Prüfungen der Japan Foundation (Level 1 – 5) testen und weltweit anerkannte Zertifikate erwerben. Wir bereiten Sie in unseren Kursen darauf vor.
Prüfungsinstitution:
The Japan Foundation Deutschland, www.jki.de
oder The Japan Foundation Köln, Tel. 0221 9405580

Bildungsurlaub

Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag

4441-04 BU
Tomoko Tsuruta; Miwa Kanosue Schuler
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanische Woche 2

Vorkenntnisse: ca. 50 Ustd./Japanische Woche 1

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag

4441-05 BU *Tomoko Tsuruta*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sommerkurse

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

Japanisch 1

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

4441-06 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Juli – 19. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

Japanisch 2

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

4441-07 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Juli – 09. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

Extras

Japanisches Wochenende für Einsteiger

NEU im Programm

Einführung in die japanische Sprache und Kultur

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Japans.

Auch als Einstieg für Japanisch 1 geeignet.

4441-10 *Tomoko Tsuruta*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **02. Feb. + 03. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Regelangebot

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Japanisch verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Silbenschrift Hiragana und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Japanisch 1

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

4441-11 *Miwa Kanosue Schuler*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4441-12 *Isao Yamaji*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

● **am Wochenende**

4441-13 *N.N.*
Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, **02. März – 11. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

Japanisch 2

Sie erlernen die Grundlagen der Silbenschrift Katakana.
Voraussetzung: Grundlagen der Silbenschrift Hiragana.

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

4441-26 *Miwa Kanosue Schuler*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

● **am Wochenende**

4441-27 *Isao Yamaji*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 185

Japanisch 3

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 15 – 21

4441-35 *Tomoko Tsuruta*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4441-36 *Yoko Hosoda*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 210

Japanisch 4

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22 – 30

4441-40 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

A2

Sie bauen Ihre geringen Vorkenntnisse (ca. 130 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aus, so dass Sie sich in weiteren Alltagssituationen verständigen können. Grundlagen der Silbenschriften Hiragana und Katakana werden vorausgesetzt. Am Ende der Stufe Japanisch 6 können Sie Ihre Kenntnisse im „Japanese Language Proficiency Test – Level 5" der Japan Foundation prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben (Anforderung: 120 Kanji, 800 Vokabeln). Mit Abschluss der Stufe Japanisch 8 haben Sie einen Kenntnisstand von 200 Kanji.

Japanisch 5

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 3

4441-51 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 05. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanisch 6

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 4 – 6

4441-53 *Noriko Kreutzer*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **16. Feb. – 25. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Lektion 6 – 10

4441-54 *Arno Moriwaki*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanisch 8

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 15 – 17

4441-55 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 240

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 300 Ustd./ca. 200 Kanji) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe Japanisch 12 können Sie Ihre Kenntnisse im „Japanese Language Proficiency Test – Level 4" der Japan Foundation prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben (Anforderung: 320 Kanji, 1500 Vokabeln).

Japanisch 10

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 17 – 20

4441-56 *Noriko Kreutzer*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanisch 15

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 3B, Doitsu Center Ltd., Lektion 14 – 16

4441-61 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Japanische Konversation + Lektüre

Sie erarbeiten landeskundlich interessante Texte.

Kanji-Kentnisse im Umfang von ca. 300 wären von Vorteil.
Zusatzkosten: für Kopien

4441-75 *Arno Moriwaki*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 29. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 165

B2

Japanische Lektüre

Sie üben hauptsächlich das Leseverstehen und das Übersetzen ausgewählter japanischer Kurzgeschichten.

Voraussetzung: ca. 500 Kanji
Zusatzkosten: für Kopien

4441-76 *Arno Moriwaki*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 165

Koreanisch

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Koreanisch verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Hangul" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Bildungsurlaub

Koreanische Woche 1 (A1)

NEU im Programm

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

4448-02 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sommerkurse

Koreanisch 1

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

4448-03 *N.N.*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **01. Juli – 12. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Extras

Koreanisches Wochenende für Einsteiger

NEU im Programm

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Koreas. Auch als Einstieg für Koreanisch 1 geeignet.

4448-05 *N.N.*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Regelangebot

A1

Koreanisch 1

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

4448-06 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

Koreanisch 2

Vorkenntnisse: ca. 45 Ustd.

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

4448-15 *Jang-Won Sohn*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 185

4448-16 *Seung Yeon Lee*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb. – 02. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Koreanisch 3

Vorkenntnisse: ca. 90 Ustd.

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 9 – 12

4448-21 *Eun-Joo Shim*
Sa, 15.00 – 18.15 Uhr, **02. Feb. – 06. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Koreanisch 4

Vorkenntnisse: ca. 135 Ustd.

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 13 – 16

4448-23 **Nord** *Seung Yeon Lee*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 210

A2

Koreanisch 6

Vorkenntnisse: ca. 175 Ustd.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4448-32 *Jang-Won Sohn*
Sa, 09.30 – 12.45 Uhr, **23. Feb. – 04. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 200

B1

Koreanisch 10

Vorkenntnisse: ca. 390 Ustd.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.
Zusatzkosten: für Kopien

4448-33 *Seung Yeon Lee*
Sa, 10.15 – 12.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 240

Kroatisch

Extras

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur
siehe Seite 131

Einführung in die kroatische Sprache

Wer die Landschaften und Menschen Kroatiens besser kennen lernen möchte, sollte zumindest ein paar Worte der kroatischen Sprache kennen. In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der kroatischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Kroatisch 1 geeignet.

4450-50 *Sladjana Paskalj*
Sa, 12.30 – 14.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Kroatisch für die Reise

NEU im Programm

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant oder Taxi verständigen. Der Kurs ist auch als Einstieg für Kroatisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4450-54 *Nela Akrapovic*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **04. Mai – 15. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie Kroatisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Kroatisch 1 – 3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Kroatisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die kroatische Sprache. Bei uns bekommen Sie einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die kroatische Sprache und in die Alltagskultur.

Nach dem Kurs Kroatisch 1 können Sie:
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb
Lektion 1 – 3

4450-56 *Sladjana Paskalj*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Kroatisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Nach dem Kurs Kroatisch 2 können Sie:
- die Grundzahlen 1 – 20 nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und Adresse und Telefonnummer angeben
- Ihren Beruf angeben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb
Lektion 4 – 6

4450-58 *Nela Akrapovic*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Kroatisch 3

Nach dem Kurs Kroatisch 3 können Sie:
- Zahlen bis 1000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb
Lektion 7 – 9

4450-60 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 205

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Kroatisch 4 – 6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Kroatisch 4

Nach dem Kurs Kroatisch 4 können Sie:
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Handlungen in der Vergangenheit und Zukunft benennen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb
Lektion 10 – 13

4450-62 *Sladjana Paskalj*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 205

Kroatisch 6

Nach dem Kurs Kroatisch 6 können Sie:
- Körperteile benennen und über die eigene Gesundheit sprechen
- Urlaubsgewohnheiten beschreiben und Reiseerlebnisse schildern
- Lage eines Ortes beschreiben
- über Ihre Arbeit sprechen und sich über den Arbeitsalltag austauschen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb
Lektion 18 – 20

4450-66 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 240

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Kroatisch 7 – 9) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet

begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

Kroatisch 8

Nach dem Kurs können Sie argumentieren und über Ihre Wünsche, Pläne und Möglichkeiten reden. Sie können auch Telefongespräche führen. Sie erfahren mehr über die Kultur Kroatiens und lernen verschiedene Regionen Kroatiens kennen, zum Beispiel Istrien und Dalmatien.

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb
Lektion 4 – 6

4450-70 *Natalija Mann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 240

Latein

Latein ist schön (ganz bestimmt)! Wollten Sie vielleicht schon immer Latein lernen und hatten bisher noch nicht die Gelegenheit? Oder haben Sie es schon einmal vergeblich probiert? Möchten Sie ihr vergessenes Latein wieder aufpolieren und dabei nicht alleine vorgehen? Ganz sicher: Latein ist erstens wunderschön und zweitens gut erlernbar. Vergessen Sie mögliche Vorbehalte und lassen Sie sich überzeugen. Kommen Sie einfach zu unseren Kursen: wir werden Freude und Interesse an dieser einzigartigen Sprache gemeinsam erleben!

Latein 1

Lehrwerk: Bornemann Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

4453-02 *Helga Ranis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 29. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

Latein 2

Lehrwerk: Bornemann Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, Cornelsen Verlag

4453-04 *Helga Ranis*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Latein Lektüre

Einführung in das Latein des Mittelalters

Schon am Ende des römischen Reiches unterschied sich die lateinische Sprache deutlich von der Sprache Ciceros und Caesars. Als europäische lingua franca der Händler, der Intellektuellen und des Klerus erlebte Latein in den etwa tausend Jahren vom 5. bis zum 15. Jahrhundert eine langsame aber stetige Entwicklung. Ausgehend von der Lektüre und Übersetzung von Urkundentexten und Texten aus dem liturgischen Bereich wollen wir die Spezifika des mittelalterlichen Latein aufspüren. Geplant ist auch ein Besuch des Frankfurter Doms unter besonderer Berücksichtigung der lateinischen Inschriften.

Erwünscht sind gute Kenntnisse des klassischen Latein.
Zusatzkosten für Kopien.

4453-06 *Hildtraut Hochstein*
Fr, 17.45 – 20.00 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Niederländisch

A1

Sie fangen an, Niederländisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Niederländisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- in einem Café etwas bestellen
- über ihre Familie sprechen und Personen beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 1 – 5 + Übungsbuch

4461-30 *Mariëtte de Vries*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4461-31 *Marlijn Stege*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Niederländisch 2

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- über den Tagesablaufsprechen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- über Beruf und Arbeit sprechen und Tätigkeiten beschreiben
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 6 – 10 + Übungsbuch

4461-40 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. März – 08. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 185

4461-41 *Marleen Peeters*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. März – 18. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Niederländisch 3 – 4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Niederländisch 3

Sie haben bereits Niederländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- vergangene Erlebnisse beschreiben
- ein Telefongespräch führen
- jemanden einladen
- Kleidungstücke einkaufen

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 11 – 13 + Übungsbuch

4461-50 *Mariëtte de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 29. Mai, 12x**
Klingerschule; € 170

Niederländisch 4

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 126 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- den Charakter einer Person beschreiben
- sich um eine Stelle schriftlich bewerben
- für einen Standpunkt argumentieren
- ein Kunstwerk oder ein Gebäude beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 14 – 16 + Übungsbuch

4461-60 *Marleen Peeters*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. März – 18. Juni, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 170

B2

Am Ende der Kompetenzstufe B2 können Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. 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 sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Niederländisch 7

Lehrwerk: Nederlands op niveau, Coutinho

4461-70 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 13. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 200

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden? Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven? In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica. Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten. In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-80 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 20. Mai, 12x**
Klingerschule; € 200

Niederländisch 13

Taal & literatuur

We lezen samen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen. Met kleine oefeningen werken we aan spelling, woordenschat en uitspraak. Door de systematische behandeling van grammatica verdiepen we onze kennis.

4461-81 *Sabine Lehr*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 160

Nederlands op zaterdag

We lezen en vertalen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen en bekijken filmfragmenten. Ook werken we met kleine oefeningen aan grammatica, spelling, woordenschat en uitspraak.

Roman: Tirza (Arnon Grunberg),
ISBN 9789038800776

4461-82 *Sabine Lehr*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr,
09. März, 11. Mai, 01. Juni, 29. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 176

Norwegisch

A1

Sie fangen an norwegisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Norwegisch 1 – 3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Norwegisch 2

Sie haben bereits norwegisch gelernt (ca. 30 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- den Tagesablauf beschreiben
- in einem Geschäft einkaufen
- sich erkundigen, eine E-Mail schreiben
- etwas begründen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 5 – 7

4465-55 *Sidsel Thiele*
Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Vorankündigung: Ein norwegisch Anfängerkurs wird im Herbst angeboten.

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Norwegisch 4 – 6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Norwegisch 4

Sie haben bereits norwegisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- einen Termin vereinbaren
- einen Weg beschreiben
- Anweisungen und Ratschläge erteilen
- ein Formular ausfüllen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 11 – 13

4465-62 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

B2

Am Ende der Kompetenzstufe B2 können Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. 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 sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Norwegisch Konversation

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4465-90 *Jone Malmin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 29. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Persisch

A1

Persisches Wochenende 1

Einsteiger/-innen

Für alle, die sich für den Iran als Land und Persisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in Sprache und Schrift bildet die „ interkulturelle Kommunikation im Iran" den zweiten Schwerpunkt. Dazu werden folgende Themen behandelt:

- Landeskundliche Informationen
- Sprachrituale (Begrüßungsrituale, Verhandlungsstrategien, Trauerrituale etc.)
- Gesprächsstile (Direktheit/Indirektheit, Umgang mit Wahrheit etc.)

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-20 *Zahra Ghaeni*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Persisch Workshop für Anfänger/-innen

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Als Anfänger üben Sie vor allem das Lesen und Schreiben und Hören und Sprechen in einigen wichtigen Alltagssituationen.

- Lesen und Schreiben
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- einfache Sätze bilden

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-22 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Feb., 02. März, 30. März, 04. Mai, 01. Juni, 06. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 3

Persisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse:

Nach dem Kurs können Sie:

- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-24 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185, Mat. Kosten € 3

Persisch Workshop 2

Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Sie haben Kenntnisse der Schrift und können einfache Sätze lesen und schreiben.

Nach dem Kurs können Sie:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-30 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. März, 6. Apr., 11. Mai, 22. Juni, 13. Juli, 10. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150, Mat. Kosten € 3

Persisch 2

Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-31 *Zahra Ghaeni*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185, Mat. Kosten € 3

A2

Persischer Workshop 4

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-32 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. März, 27. Apr., 25. Mai, 29. Juni, 27. Juli, 24. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150, Mat. Kosten € 3

Persisch 4

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben

• über das Wetter sprechen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-34 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 210, Mat. Kosten € 3

Persisch Konversation A2

In dem Kurs werden kleine Geschichten und einfache Zeitungsartikel gelesen. Die Alltagssprache wird in verschiedenen Situationen geübt. Die Grammatik kann auch nach Bedarf wiederholt werden.

Voraussetzung: Grundwissen der persischen Grammatik, Kenntnisse der Schrift und Lesen und Schreiben (A2).
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-36 *Zahra Ghaeni*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 240, Mat. Kosten € 3

B1

Persisch 6

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 225 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-38 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 240, Mat. Kosten € 3

Persisch Konversation B1

Themen werden nach Absprache zu Hause vorbereitet und später im Kurs diskutiert. Zeitungsartikel und kleine Geschichten werden im Kurs vorgelesen und dadurch das Hörverstehen geübt. Grammtik-Themen werden nach Bedarf auf einem fortgeschrittenen Niveau unterrichtet und geübt, der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Voraussetzung: Kenntnisse der Basisgrammatik, gute Lese- und Schreibkenntnisse
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-40 *Zahra Ghaeni*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 29. Mai, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200, Mat. Kosten € 3

Polnisch

Extras

Polnisch für die Reise

NEU im Programm

Wenn Sie Polen kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. Etwa 50 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant oder Taxi verständigen. Der Kurs ist auch als Einstieg für Polnisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-50 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **04. Mai – 15. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur
siehe Seite 131

Polen entdecken

Willkommen in Polen, dem Land der tausend Seen! Entdecken Sie in unserem Kurs ein Land voller spannender Geschichte, faszinierender Kultur und wunderschönen Landschaften. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Polnisch 1 geeignet.

4471-52 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Sa, 11.00 – 11.45 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 6

Einführung in die polnische Sprache

Neben ihrem Status als Amtssprache Polens gehört die polnische Sprache seit dem Jahr 2004 zu den 24 Amtssprachen der Europäischen Union. In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der polnischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Polnisch 1 geeignet.

4471-54 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Sa, 12.30 – 14.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie polnisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung.
Am Ende dieser Kompetenzstufe (Polnisch 1 – 5) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Polnisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die polnische Sprache.

Nach dem Kurs Polnisch1 können Sie:
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 1 – 4

4471-55 *Agnieszka Krusemarck*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 185

Polnisch 2

Nach dem Kurs Polnisch 2 können Sie:
- Zahlen bis 1000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Cafe etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 5 – 8

4471-60 *Agnieszka Polonska*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 185

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Polnisch 5 – 9) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke

verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Polnisch 6

Nach dem Kurs Polnisch 6 können Sie über sich, ihre Freunde und Ihre Familie sprechen und sich in einfachen routinemäßigen Situationen verständigen.

Lehrwerk: Hurra! Po Polsku 2, Kursbuch und Übungsbuch, Lektion 1 – 4

4471-65 *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem A2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-70 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

Portugiesisch

Europäisches Portugiesisch

A1

Sie fangen an portugiesisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Portugiesisch 1 – 2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Europäisches Portugiesisch 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen, sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 1 – 5

4473-11 *Renata Cambra*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Europäisches Portugiesisch 2

Sie haben bereits portugiesisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen, sagen was man gerade macht
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 6 – 10

4473-13 *Renata Cambra*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Portugiesisch 3 – 4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Europäisches Portugiesisch 3

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- über den Lebenslauf sprechen. Alter und Uhrzeit in der Vergangenheit angeben
- über das Wetter, Kleidung, Farbe und Materialen sprechen
- Wohnräume beschreiben und über die Wohnsituation sprechen

4473-17 *Renata Cambra*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 210

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe Portugiesisch 6 können Sie – nach erfolgreich bestandener Prüfung – mit dem „Certificado de Português" (telc) einen europaweit anerkannten Nachweis für gute Grundkenntnisse erwerben.

Europäisches Portugiesisch 5

Lehrwerk: Cidades do Mar B1, Klett Verlag
Lektion 1 – 4

4473-21 *Paulo Sérgio Fernandes Silva*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

B2

Os cursos seguintes destinam-se àqueles que ja possuem conhecimento médio da língua portuguesa. Tratam-se de textos da civilização portuguesa e brasileira visando sobretudo aperfeicoar a sua competencia oral. Para tal serão usados artigos de jornais, revistas, canções ou textos literarios. Com base nos textos, será também feita uma revisão de algumas áreas gramaticáis.

Quem quiser pode se preparar para a prova do „Certificado de Português" (TELC) e conseguir um comprovante de conhecimentos básicos da Lingua Portuguesa reconhecido em toda Europa.

s.a. Instituto Camões, Diploma de Português Língua Estrangeira PLE, www1.uni-hamburg.de/clpic

CELPE bras, www.romanistik.uni-jena.de/

Europäisches Portugiesisch 8

4473-25 *Maria Filomena Nold*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 240

Brasilianisches Portugiesisch

Brasilianische Woche A1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen mit geringen/ohne Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der brasilianischen Landeskunde.

Teilnehmer/-innen können anschließend die Stufe Portugiesisch 2 besuchen.

4474-10 BU *Sivi-Silvana Lorinczi*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. März – 29. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

A1

Sie fangen an portugiesisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Portugiesisch 1 – 2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Brasilianisches Portugiesisch 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen, sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4474-18 *Enaide Hilse*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

Brasilianisches Portugiesisch 2

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45Ustd) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen, sagen was man gerade macht
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 6 – 10

4474-24 *Enaide Hilse*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe Portugiesisch 6 können Sie – nach erfolgreich bestandener Prüfung – mit dem „Certificado de Português" (telc) einen europaweit anerkannten Nachweis für gute Grundkenntnisse erwerben.

Brasilianisches Portugiesisch 5

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag

4474-58 *Dr. Adriana Maximino dos Santos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 240

Sprache und Kultur verbinden

Ich bin in Polen geboren. Seit 2000 ist Frankfurt meine Wahlheimat. Ich habe Kulturwissenschaft, polnische Sprache und Literatur und Polnisch als Fremdsprache an der Universität Posen studiert. Ich bin ein aktives Mitglied der Bundesvereinigung der Polnischlehrkräfte in Deutschland und eine telc-Prüferin für „telc Polska Szkola B1 – B2". Ich bin als Lehrerin für Polnisch als Herkunftssprache im hessischen Schulsystem tätig und führe regelmäßig Fortbildungen für Polnischlehrer/-innen durch.

Meine große Leidenschaft ist neue didaktische Methoden und Techniken zu lernen und diese in meinem Unterricht umzusetzen. Mir liegt viel daran, dass die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Vorkenntnissen und individuellem Lerntempo effizient und schnell lernen können.

An der Frankfurter VHS unterrichte ich Polnisch bereits seit 15 Jahren. Mit Lust und Freude bringe ich den VHS-Lernenden meine schöne und zugleich anspruchsvolle Muttersprache bei.

Ihre Ewa Źródlewska-Banachowicz

Brasilianisches Portugiesisch 6

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag

4474-61 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 240

C1

Os cursos seguintes destinam-se àqueles que ja possuem conhecimento médio da língua portuguesa. Tratam-se de textos da civilização portuguesa e brasileira visando sobretudo aperfeicoar a sua competencia oral. Para tal serão usados artigos de jornais, revistas, canções ou textos literarios. Com base nos textos, será também feita uma revisão de algumas áreas gramaticáis. Quem quiser pode se preparar para a prova do „Certificado de Português" (telc) e conseguir um comprovante de conhecimentos básicos da Lingua Portuguesa reconhecido em toda Europa.

s.a. Instituto Camões, Diploma de Português Língua Estrangeira PLE, www1.uni-hamburg.de/clpic

CELPE bras, www.romanistik.uni-jena.de/

Conversaçao e Gramática

Trabalhamnos com temas atuais ou raros, quase sempre divulgados na mídia brasileira, trechos de contos/romances, música e vídeos muito curtos. Os exercícios de gramática, normalmente, sao escritos pela professora, de acordo com as necessidades do grupo.

4474-70 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 240

Conversaçao

Neste curso você vai ouvir notícias e entrevistas, ver vídeos, escrever, falar e discutir situações cotidianas do brasileiro. Um bate – papo tranquilo, interessante e agradável. Venha com a gente!

4474-71 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 240

Russisch

Totales Diktat 2019

Die Bildungsaktion „Totales Diktat" in Frankfurt wird 5 Jahre alt

Sa, 13. April 2019, 10.30 bis 17.00 Uhr
VHS Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Stellen Sie Ihre Russischkenntnisse auf die Probe. Gefragt sind Grammatik, Vokabular, Rechtschreibung und Kulturkenntnisse.

Alleine in Frankfurt nahmen im letzten Jahr 120 Menschen unterschiedlichsten Alters und unterschiedlichster Nationalitäten an dem Diktat teil und stellten ihr Wissen sowie Können unter Beweis. (Foto: Valentina Eltsova).

Programm

Fr, 12.04., 16.00 – 19.15 Uhr
Russischunterricht einmal anders mit dem Lehrwerk „Poekhali!" (Los geht's!), Kursnr. 4480-42

Sa, 13.04., 10.30 – 12.00/12.45 Uhr
- Bücheraktion, Kursnr. 4480-43
- Poesie-Workshop mit Oxana Kruglova, Kursnr. 4480-44
- Gespräch mit Stanislav Chernyshov, Kursnr. 4480-45
- Workshop für Kinder 10 – 16 Jahre in Kooperation mit DJR Hessen e.V., Kursnr. 4480-46

Sa, 13.04., 13.00 – 14.30 Uhr
- Totales Diktat für Muttersprachler, Kursnr. 4480-40
- Diktat für Russischlerner, Kursnr. 4480-40

Totales Diktat

in Kooperation mit dem Verein zur Pflege der russischen Kultur SLOWO e.V.

Totales Diktat in Frankfurt wird in diesem Jahr 5 Jahre alt! Totales Diktat ist ein russischsprachiges Projekt, an dem sich Menschen aller Altersklassen aus über 500 Städten rund um den Globus beteiligen. Muttersprachler/-innen und Russischlerner/-innen treffen sich jährlich an einem Samstag im Frühjahr, um zusammen ein russischsprachiges Diktat zu schreiben, ihre Russischkenntnisse zu prüfen und sich auszutauschen. Das Projekt bringt Russischsprechende weltweit zusammen, ganz gleich, ob es sich um Muttersprachler/-innen oder Russischlernende handelt.

Das Diktat für Muttersprachler/-innen liest der berühmte russische Schauspieler Dmitry Kharatyan. Er begeistert sein Publikum seit mehr als 40 Jahren auf der Bühne und in unzähligen Filmrollen. In diesem Jahr kommt er zum Totalen Diktat nach Frankfurt, um dieses einzigartiges Bildungsprojekt zu unterstützen.

Das Diktat für Russischlernende von Sprachniveau A1/A2 bis C1 liest Stanislav Chernyshov. Er stellt Ihre Russischkenntnisse auf die Probe: gefragt sind Grammatik, Vokabular, Rechtschreibung und Kulturkenntnisse.

Das Diktat beginnt um 13 Uhr. Der Wettbewerb wird von einem Rahmenprogramm begleitet. Das Programm wird von der Koordinatorin des Projektes, Dr. Elena Tchernega, vorbereitet.

Der Eintritt ist frei. Um eine Voranmeldung wird gebeten. Kinderbetreuung wird angeboten.

4480-40 *Dr Elena Tchernega Meinert*
Sa, 13.00 – 14.30 Uhr, **13. Apr., 1x**
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben; Entgeltfrei

Das Diktat für Russischlerner liest der Autor Stanislav Chernyshov
Stanislav ist Autor des beliebten Russisch-Lehrwerks „Poekhali!" und der Gründer der Schule „Extra Class Language Center" (learnrussian.ru).

Das Diktat für Muttersprachler liest der Schauspieler Dmitry Kharatyan.
Dmitry begeistert sein Publikum seit mehr als 40 Jahren auf der Bühne und in unzähligen Filmrollen.

Rahmenprogramm Totales Diktat

● **Russischunterricht einmal anders mit dem Lehrwerk „Poekhali!" (Los geht's!)**

Der Autor des beliebten Russisch-Lehrwerks „Poekhali!" und der Gründer der Schule „Extra Class Language Center" (www.learnrussian.ru) Stanislav Chernyshov beschäftigt sich mit grammatischen und kommunikativen Einsatz im Russischunterricht. Alle Lehrer für Russisch als Fremdsprache sind herzlich willkommen.

4480-42
Fr, 16.00 – 19.15 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

● **Bücheraktion**

An diesem Tag begegnen sich viele Bücherfreunde, die am Diktat teilnehmen möchten. Aus diesem Anlass können Sie bei uns einen Tisch reservieren und Ihre gebrauchten russischen Bücher, Lehrwerke und CDs verkaufen oder mit anderen tauschen.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

4480-43
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **13. Apr., 1x**
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben; € 5

● **Poesie-Workshop mit Oxana Kruglova**

Was ist ein Gedicht? Wie „funktionieren" poetische Texte? Die Autorin des beliebten Buches über das kleine Nilpferd Begemoti, Oxana Kruglova, erzählt den Kindern, wie man selbst Gedichte schreiben kann. Das Seminar ist für Kinder zwischen 5 und 11 Jahre geeignet, die ihr eigenes kreatives Denken fördern wollen. Im Workshop erhalten die Kinder viele neue Tipps und Tricks, die das eigene Schreiben noch schöner machen kann.

4480-44
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben; € 5

● **Das Gespräch mit Stanislav Chernyshov**

Sie haben Freude im Umgang mit Menschen, pädagogische und kaufmännische Grundkenntnisse sowie Organisationstalent? Träumen Sie davon sich selbstständig zu machen und eine eigene Sprachschule zu eröffnen? Dann sollten Sie Stanislav Chernyshov kennenlernen. Der Autor des beliebten Russisch-Lehrwerks „Poekhali!" und der Gründer der Schule „Extra Class Language Center" (www.learnrussian.ru) erzählt über über die Gründung seiner Sprachschule.

4480-45
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben; € 5

● **Workshop für Kinder 10 – 16 Jahre in Kooperation mit DJR Hessen e.V.**

Die Namen von Pablo Picasso, van Gogh und Vasilij Kandinskij sind allen bekannt, aber wie unterscheiden sich die Stile von diesen berühmten Künstlern? Warum gehören so viele verschieden Stilrichtungen zu moderner Kunst? In diesem Workshop erfahren die Kinder mehr über moderne Kunst und werden selbst kreativ.

4480-46
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben; € 5

Extras

Einführung in die russische Kultur

NEU im Programm

Maslenitsa – Fastnacht auf russische Art

Wird der erste Blin in der Pfanne tatsächlich zu Klumpen, wie ein russisches Sprichwort sagt? In diesem Kurs feiern wir zusammen Maslenitsa und den Abschied vom kalten Winter nach russischer Tradition. In diesem Jahr feiert man Maslenitsa vom 4. bis 10. März. Die Freude über den kommenden Frühling macht Maslenitsa zu einem der fröhlichsten Feste der Russen, bei dem man jegliche Sorgen vergisst und traurige Gedanken verbannt. Zum richtigen Feiern von Maslenitsa gehört ein gemeinsames Essen mit Familie und Freunden. Auch wir probieren Blini – russische Pfannkuchen, die traditionell in der Butterwoche zubereitet und mit zahlreichen Beilagen von süß bis sauer serviert werden.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-37 *Svetlana Kurts*
Sa, 10.30 – 12.45 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Einführung in die ukrainische Ess- und Trinkkultur

Erleben Sie die Ukraine auf eine ganz besondere Art und verwöhnen Sie zudem Ihren Gaumen! Wir möchten Ihnen die Ukraine über die Kulinarik näher bringen. Die ukrainische Küche ist sehr vielfältig und hat Elemente unterschiedlicher europäischer Küchen aufgenommen. Während unserer kulinarischen Führung erfahren Sie nicht nur vieles über ukrainische Spezialitäten, sondern haben auch die Gelegenheit sie zu probieren.

Die Führung und Verkostung findet im ukrainischen Restaurant „Watra" statt.
Zusatzkosten: ca. € 15 für das Menu

4480-48 *Maria Flock*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Apr., 1x**
Restaurant Watra; € 15

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur **siehe Seite 131**

Russische Bildungs- und Kulturmesse

Zum zweiten Mal organisieren wir eine Messe, wo sich Familien und Fachkräfte über die vielseitigen russischen Bildungs-und Kulturangebote informieren können. Um 10 Uhr werden wir zuerst die Gewinner der Bildungsaktion „Totales Diktat" begrüßen und mit Preisen auszeichnen. Ab 11 Uhr stellen Betreuungseinrichtungen, Vereine und Schulen ihre Angebote vor. Neben den über 20 Informationsständen wartet auf Sie ein interessantes Rahmenprogramm zum Tag der slawischen Schrift und Kultur. Anmeldung für das Programm ist erforderlich.

In Kooperation mit Nezabudka GmbH

4480-50
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 2

Informationsseminar Bildung, Kultur, Teilhabe

Sie sind russischsprachig, noch nicht lange in Deutschland und wollen sich beruflich weiterentwickeln und mit ihrer Familie am kulturellen und sportlichen Leben teilhaben? Dann sind Sie hier richtig! Es geht um Themen, wie kostengünstige kulturelle und sportliche Angebote, Bildungsangebote, um die Anerkennung von im Ausland erworbenen Qualifikationen, um mögliche schulische Unterstützungen für Ihre Kinder, und vieles mehr. Über diese und über andere Themen können Sie hier viel erfahren, Fragen stellen und gemeinsam diskutieren. Die Veranstaltung findet in russischer Sprache statt.

4480-51 *Ines Wilhelmi*
Sa, 11.00 – 11.45 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 2

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur
siehe Seite 131

Die russische Teekultur

Seit Anfang des 18. Jahrhunderts gehört Tee fest zum russischen Alltagsleben und wurde zum Nationalgetränk. Das Teetrinken ist nicht nur einfaches Durstlöschen, sondern auch eine wesentliche Erscheinungsform des öffentlichen Lebens: ohne Tee kein Treffen der Freunde, keine familiäre Feier. Wir bieten einen Einblick in die russische Teekultur und ihren kulturellen Hintergrund.

4480-52 *Maria Flock*
Sa, 11.00 – 11.45 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 6

Einführung in die russische Sprache

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der russischen Sprache und Kultur.

Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Russisch 1 geeignet.

4480-53 *Maria Flock*
Sa, 12.30 – 14.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Einführung in die kyrillische Schrift

In diesem Kurs bekommen Sie einen kurzen Überblick über die Entstehung, historische Weiterentwicklung und Verbreitung der kyrillischen Schrift. Unter anderem sprechen wir über die Reformierungen des russischen Schriftsystems. Wir sprechen auch über die Besonderheiten der modernen russischen Orthographie, über eine Entsprechung von Lauten und Buchstaben im Russischen.

4480-54 *Elena Jacob*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Virtuelle Reise durch Russland

Russland bewegt sich im Spannungsfeld zwischen großer Vergangenheit und den Ansprüchen eines modernen einflussreichen Landes. Wie es entstand, durch die Jahrhunderte lebte und sich zu einer modernen Weltkultur entwickelte, erzählt unsere kurze virtuelle Reise durch Russland. Sie erfahren von den geographischen Besonderheiten und wichtigsten architektonischen Gebäuden. Alltagskultur bleibt auch nicht auf der Strecke.

4480-55 *Dr. Alexandra Hajok*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Russisch für die Reise

Anfänger/innen ganz ohne Vorkenntnisse

Russland ist nicht nur ein wichtiger Wirtschaftspartner international tätiger Unternehmen, sondern gewinnt auch als Reiseland für uns immer mehr an Bedeutung. Wenn Sie dieses interessante Land kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. 100 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien

4480-56 *Yelena Yakovleva*
So, 13.30 – 15.45 Uhr, **02. Juni – 14. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 75

Russisches Wochenende

Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Für alle, die sich für Russland als Land und Russisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Russland ergänzt. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-57 West *Dr. Alexandra Hajok*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

4480-58 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Russische Woche A1

● **Teil 1**

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

Zusatzkosten: für Kopien

4480-59 Nord BU
Maryna Kubitza; Dr. Alexandra Hajok
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

● **Teil 2**

Aufbauend auf die Russische Woche A1, Teil 1 erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie im nächsten Halbjahr einen Kurs der Stufe 2 (A1) besuchen können. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Am letzten Tag des Bildungsurlaubs machen Sie eine Exkursion nach Wiesbaden, wo Sie die russische –orthodoxe Kirche, den russischen Friedhof und das Kurhaus besuchen.

4480-60 BU *Maria Flock; Elena Jacob*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie Russisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Russisch 1 – 4) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Russisch 1

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die russische Sprache. Sie werden in die kyrillische Schrift eingeführt und lernen in kommunikativen Übungen, sich zu einfachen Alltagsthemen zu verständigen.

Nach dem Kurs Russisch 1 können Sie:
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4480-62 *Dr. Anna Novikova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule ; € 185

4480-64 *Maryna Kubitza*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 185

Russisch 1 Onlinekurs mit Skype

NEU im Programm

Sie würden schon gerne einen Russischkurs besuchen, können es aber zeitlich nicht einrichten? Dann kommen wir über Skype zu Ihnen! Wir bieten Ihnen per Konferenzschaltung einen Russischunterricht in netter, lockerer Atmosphäre an. Ab jetzt können Sie ortsunabhängig, effizient und stressfrei Russisch lernen. Ihnen und den anderen Teilnehmenden steht zur angegebenen festen Zeit für die Unterrichtsdauer von 90 Minuten zweimal wöchentlich eine Trainerin zur Verfügung, mit der Sie intensiv und interaktiv lernen.

Am ersten Termin findet der Unterricht in der Schule statt. Sie lernen die Dozentin und die Gruppe kennen und sprechen die Themen ab, die für den reibungslosen Kursverlauf wichtig sind.

Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Kurs ist ein eigenes Skypekonto, sowie die Möglichkeit, sich online in Skype einzuwählen.

Nach dem Kurs können Sie:
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben
- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- nach dem Weg fragen
- über Ihren Beruf und Ihre Familie sprechen

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4480-66 *Dr. Alexandra Hajok*
Mo + Mi, 19.15 – 20.45 Uhr,
04. März – 03. Juni, 22x
VHS Sonnemannstraße; € 185

Russisch 2

Nach dem Kurs Russisch 2 können Sie:
- die Grundzahlen 1 – 20 nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und Adresse und Telefonnummer angeben
- Ihren Beruf angeben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 3 – 5

4480-68 *Dr Elena Tchernega Meinert*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 185

4480-70 *Maria Flock*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Russisch 3

Nach dem Kurs Russisch 3 können Sie:
- Zahlen bis 1000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben
- Handlungen in der Vergangenheit benennen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 7

4480-72 *Yelena Yakovleva*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

4480-74 *Maryna Kubitza*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 210

Aussprache A1

Kenntnisse ab Stufe 2

Der Einstiegskurs führt Anfänger/-innen in die Grundlagen der Aussprache russischer Laute und Wörter, sowie in die Intonation russischer Sätze ein. Im Kurse werden die wichtigsten Unterschiede zum Deutschen erklärt. Die russische Aussprache von betonten und unbetonten Vokalen, harten und weichen Konsonanten wird in zahlreichen Übungen geübt.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-77 *Tatjana Heimbürger*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Zertifikat telc A1

NEU im Programm

Vorbereitung auf die telc-Prüfung am 03. Mai
Anmeldeschluss: 18. März

Sie möchten Ihre Sprachkompetenz dokumentieren? Wir bieten Ihnen telc Sprachenzertifikate an! telc Russisch A1 ist eine allgemeinsprachliche Prüfung, die Sie in der Regel nach Stufe Russisch 4 (100 – 150 Ustd.) ablegen können. Im Prüfungsvorbereitungskurs werden die Prüfungsanforderungen und der Ablauf der Prüfung erläutert und die Prüfungssituation simuliert. Zusammen üben wir die Aufgaben für die schriftliche Prüfung (Wortschatz und Grammatik, Hörverstehen, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck) und bereiten uns auf die mündliche Prüfung vor.

Nach dem Kurs können Sie sich für die Prüfung am 12. April anmelden. Die Prüfung kostet € 130.

4480-78 *Tatjana Heimbürger*
Sa, 10.45 – 13.00 Uhr, **16. März – 13. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Russisch auf der Bühne A1/A2

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 3

Haben Sie schon einmal davon geträumt, als richtiger Schauspieler/Schauspielerin auf der Bühne zu stehen, aber sich nicht getraut, diesen Wunsch wahrzumachen? Dann hilft Ihnen dieser Kurs, Ihren Traum zu erfüllen. Im Kurs lernen Sie Russisch in der lockeren kreativen Atmosphäre. Sie beschäftigen sich mit thematischem Dialogaufbau, Einübung der Aussprache, Auswendiglernen der Rolle, korrekte Aussprache und klare Diktion. Darüber hinaus lernen Sie einfache russische Reime, Zungenbrecher, Lieder und Gedichte kennen. Dabei wiederholen Sie die Grammatik auf der Stufe A1 und trainieren Sie visuelle und akustische Aufmerksamkeit, Gedächtnis, kreatives Denken, Phantasie und Vorstellungskraft.

4480-80 *Maryna Kubitza*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Russisch 5 – 9) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Russisch 5

Nach dem Kurs Russisch 5 können Sie:
- Jahreszeiten nennen
- Urlaubsgewohnheiten beschreiben und Reiseerlebnisse schildern

- über das Wetter sprechen
- Lage eines Ortes beschreiben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 10 – 11

4480-81 *Yelena Yakovleva*
Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **16. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 240

4480-82 *Maryna Kubitza*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

Russisch 7

Nach dem Kurs Russisch 7 können Sie:

- über Ihre Wohnung sprechen und Räume, Möbel und Haushaltstechnik benennen
- über Sehenswürdigkeiten sprechen und eine Reise beschreiben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 14 – 15

4480-83 *Dr Elena Tchernega Meinert*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule ; € 240

Russisch Auffrischung A2

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Otlitschno! A2, Hueber Verlag
Lektion 8 – 9

4480-84 *Antonina Visnevskaja-Torres*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

Zertifikat telc A2

NEU im Programm

Vorbereitung auf die telc-Prüfung am 3.Mai
Anmeldeschluss: 18. März

Sie möchten Ihre Sprachkompetenz dokumentieren? Wir bieten Ihnen telc Sprachenzertifikate an! telc Russisch A2 ist eine allgemeinsprachliche Prüfung, die Sie in der Regel nach Stufe Russisch 9 (250 – 300 Unterrichtsstunden) ablegen können. Im Prüfungsvorbereitungskurs werden die Prüfungsanforderungen und der Ablauf der Prüfung erläutert und die Prüfungssituation simuliert. Zusammen übern wir die Aufgaben für die schriftliche Prüfung (Wortschatz und Grammatik, Hörverstehen, Leseverstehen und schriftlicher Ausdruck) und bereiten uns auf die mündliche Prüfung vor. Nach dem Kurs können sie sich für die Prüfung anmelden.

4480-86 *Tatjana Heimbürger*
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **16. März – 13. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

A2/B1

Russisch Konversation Interaktiv A2/B1

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie möchten Russisch besser sprechen und verstehen? Dann ist dieser Kurs für Sie richtig! In diesem Kurs lernen Sie die Vielfalt der russisch sprechenden Umgebung im Frankfurter Ostend kennen. Zum Kennenlernprogramm gehören: die russische Abteilung der Volkshochschule, eine Internationale Buchhandlung, ein russisches Lebensmittelgeschäft sowie ein russisches Restaurant. Und überall treffen Sie nette Leute, mit denen Sie sich auf Russisch austauschen können.

Zusatzkosten: Verpflegung im Restaurant

4480-87 *Ines Wilhelmi*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. März – 26. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Russisch 10 – 15) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Russisch 11

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: MOCT 2, Klett Verlag, Kapitel 2 – 3

4480-88 *Elena Jacob*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. Apr. – 16. Juli, 15x**
Sa, 11.00 – 14.45 Uhr, **13. Apr., 04. Mai, 18. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

B1/B2

Russisch Konversation

Sie möchten Russisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. Anhand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Russland. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-89 *Tatjana Makarova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. März – 03. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

C1/C2

Führung auf Russisch: Goethe und Russland

NEU im Programm

Zum 270. Geburtstag von J. W. Goethe

Die Führung im Goethe-Haus und (teilweise) im Goethe-Museum widmet sich Goethes Rolle in den deutsch-russischen und deutsch-ukrainischen Beziehungen: seiner Bekanntschaft mit den russischen Schriftstellern und Malern, seiner Dienste für die russischen Zaren, Mitwirkung bei der Gründung der Universität in Charkow und der Persönlichkeiten aus seinem Bekanntenkreis, die nach Russland und in die Ukraine gingen. Zudem tauchen die Besucher des Goethe-Hauses in die Wohnatmosphäre des Großbürgertums des 18. Jhd. ein, die den jungen Goethe prägte.

Zusatzkosten: Eintritt ins Museum

4480-90 *Maria Flock*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
Treffpunkt: Goethehaus, Großer Hirschgraben; € 10

Führung auf Russisch: Marburg

Marburg verbindet eine besondere Beziehung mit bekannten russischen Persönlichkeiten. In der hessischen Stadt an der Lahn an der ersten evangelischen Universität Deutschlands studierten Michail Lomonossow und der Literaturnobelpreisträger Boris Pasternak. Bei einem Stadtspaziergang durch die wunderschöne historische Altstadt mit vielen eindrucksvollen Fachwerkhäusern erhalten Sie viele Informationen über die Stadtgeschichte und die deutsch-russischen kulturellen und wissenschaftlichen Beziehungen in Marburg. Sie besichtigen die berühmte St. Elisabethkirche und steigen zum historischen Landgrafenschloss hinauf.

Festes Schuhwerk wird empfohlen.
Zusatzkosten: ca. €10/Person Gruppentageskarte (Preis wird unter den Teilnehmenden aufgeteilt), Mittagseinkehr
Treffpunkt: 10 Uhr am Hauptbahnhof, DB-Infostand vor Gleis 12
Abfahrt von Frankfurt (Main) Hauptbahnhof mit RE98 um 10.22 Uhr; Ankunft in Marburg Gleis 5 um 11.19 Uhr, Abfahrt von Marburg um 16.35 Uhr; Ankunft in Frankfurt um 17.38 Uhr

4480-92 *Ines Wilhelmi*
So, 11.30 – 16.45 Uhr, **19. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Führung auf Russisch: Bad Homburger Altstadt

NEU im Programm

Kulturmeile, Altstadt, Landgrafenschloss

Ein Spaziergang durch die Bad Homburger Innenstadt gleicht einer Zeitreise. Einzelne Gebäude und ganze Straßenzüge, Denkmäler und Parkanlagen berichten von der Vergangenheit der Stadt als Sitz der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommerresidenz der deutschen Kaiser und als eines der prächtigen Kurorten Deutschlands im 19. Jahrhundert. Anekdoten und spannende Details runden die Führung ab.

4480-97 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 12

Führung auf Russisch: Wiesbaden Neroberg

NEU im Programm

Im 19. Jahrhundert war Wiesbaden der bevorzugte Kurort der russischen Oberschicht in Deutschland; das Wiesbadener Wahrzeichen, die russische Kirche auf dem Neroberg, und der in der Nähe gelegene russische Friedhof spiegeln Geschichte deutsch-russischer Beziehungen. Die russische Kirche, erbaut von einem deutschen Architekten als Grabkirche für Jelisaweta Michailowna, Großfürstin von Russland und Herzogin von Nassau war und bleibt ein Mittelpunkt des russischen Lebens in Wiesbaden. Auf dem russischen Friedhof sind Angehörige russischen und baltischen Adels beigesetzt. Die Führung beinhaltet Besichtigung der Kirche und des alten Teiles des Friedhofes.

Zusatzkosten: ca. € 6/Person Gruppentageskarte (Preis wird unter den Teilnehmenden aufgeteilt); Eintritt in die Russische Kirche; Fahrkarten für die Nerobahn.
Treffpunkt: 13.30 Uhr am Frankfurter Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12
Abfahrt von Frankfurt (Main) Hauptbahnhof voraussichtlich ab Gleis 23 um 13.53 Uhr; Ankunft in Wiesbaden um 14.28 Uhr; Neroberg ca. 15.15 – 17.30 Uhr,

4480-98 *Maria Flock*
Sa, 13.30 – 17.30 Uhr, **22. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 18

Familienprogramm „Puschkins Märchen"

NEU im Programm

Zum Tag der russischen Sprache

Am 6. Juni ist der internationale Tag der russischen Sprache. Er ist nicht nur in Russland von Bedeutung, sondern wird auch von der UNO gefeiert, da Russisch eine der sechs offiziellen Sprachen der Vereinten Nationen (UN) ist.

Die Wahl des Datums fiel auf den 6. Juni, da dies der Geburtstag von Aleksander Puschkin ist, dem berühmten russischen Dichter und Urvater der russischen Literatur.

An diesem Tag liest Dozentin Maria Flock Puschkins Märchen mit musikalischer Begleitung von Henryka Tronek (Geige). Im Programm: „Das Märchen von der toten Prinzessin und den sieben Recken" und „Das Märchen vom Fischer und Fischlein". Geeignet für Kinder ab 8 Jahren.

4480-99 *Maria Flock*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Добро пожаловать! Herzlich willkommen!

Als studierte Philologin und Russischlehrerin unterrichte ich seit vielen Jahren Russisch als Fremdsprache und leite zudem Alphabetisierungs- und Integrationskurse für Deutsch.

Als Kursleiterin gestalte ich einen handlungsorientierten Unterricht, der sowohl deduktive als auch induktive Lernmethoden beinhaltet und den Kursteilnehmenden Anregungen und Freiräume zur sprachlichen Entwicklung bietet.

In diesem Halbjahr möchte ich Ihnen gerne meinen Kurs über Masleniza vorstellen. So nennt man in Russland das mit Abstand fröhlichste aller russischen Feste. Der kulturelle Bezug dieses Kurses spielt für mich eine große Rolle.

Ich finde es wichtig und ansprechend, dass die VHS gleich mehrere Kurse anbietet, in denen es um die russische Kultur und Tradition geht und wo man die erworbenen Sprachkenntnisse in einem russischsprachigen Umfeld anwenden kann.

Ihre Svetlana Kurts

Schwedisch

A1

Sie fangen an schwedisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Schwedisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Schwedische Woche 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie trainieren fünf Tage sprachliche Fertigkeiten und üben praxisbezogen und handlungsorientiert Ihre Kommunikationsmöglichkeiten im beruflichen und privaten Alltag. Darüber hinaus lernen Sie einiges über die schwedische Kultur und Mentalität. In Gruppenarbeit und Rollenspielen werden Sie die schwedische Sprache besonders intensiv und motivierend erleben.

Lehrwerk: Tala svenska A1+, Lehrbuch und Übungsbuch mit CD, Groa Verlag

4483-02 BU *Annelie Gunnarsson*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Schwedisch 2

Sie haben bereits schwedisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- ein gemeinsames Essen und den Einkauf planen
- ein Tagesablauf beschreiben
- sich im Hotel erkundigen/über Vor- und Nachteile sprechen
- Farben und Kleidungsstücke beschreiben

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag Lektion 6 – 10

4483-46 *Robert Sindermann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

Vorankündigung:
Ein schwedisch Anfängerkurs wird im Herbst angeboten.

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Schwedisch 3 – 5) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Schwedisch 3

Sie haben bereits Schwedisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- im Restaurant bestellen, nach der Rechnung fragen
- sich selbst und andere beschreiben
- Urlaubserlebnisse schildern und Urlaubspläne schmieden
- ein Besuchsprogramm erstellen/über Sehenswürdigkeiten in Schweden sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag Lektion 11 – 14

4483-47 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Schwedisch 6 – 8) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

Schwedisch 6

Lehrwerk: Jaså, Max Hueber Verlag, ab Lektion 1

4483-60 *Britt-Marie Robrecht*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

B1+

Schwedisch B1+

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B1+B2, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 Textbook + Övningsbok, Natur & Kultur

4483-85 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 23. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 130.

Spanisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" (GER) sortiert (siehe Seite 130). Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie viele unterschiedliche Kursformen.

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum in kürzerer Zeit durcharbeiten und die Kompetenzstufe B1 nach nur zwei (!) Semestern erreichen. Wir bieten Kurse am Vormittag, am Abend und am Wochenende an.

Kurse 1 – 2x wöchentlich
Unsere Standardkurse haben eine Dauer von 12 – 15 Wochen und beginnen im Februar (April) bzw. im September (Oktober). Wer im Erlernen von Fremdsprachen weniger erfahren ist, sollte einen Kurs wählen, der 2x wöchentlich stattfindet.

Auffrischungskurse
Wollen Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2 oder B1 wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die spanische Sprache leichter.

Tertulia
Diese Kurse orientieren sich nicht an einem Lehrwerk und müssen daher nicht ein festgelegtes Lernpensum mit bestimmten Lernzielen erarbeiten. Die Teilnehmenden legen zusammen mit ihrer Kursleitung die inhaltlichen Schwerpunkte fest, die aus dem aktuellen Tagesgeschehen oder aus der Literatur stammen können. Neben dem Hören und Sprechen festigen und erweitern Sie hier natürlich auch Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik.

Bildungsurlaub
Auf verschiedenen Kompetenzstufen und zur Landeskunde verschiedener Länder der Hispania. Wer einen Intensivkurs sucht, kann auch einen Bildungsurlaub wählen.

Extras
Hier finden Sie besondere Angebote, die Interessenten mit unterschiedlichen Vorkenntnissen ansprechen.

Prüfungsangebote
Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (telc, DELE des Spanischen Bildungsministeriums, Certificados/Diplomas der Spanischen Industrie- und Handelskammer) erwerben. Wir bereiten Sie u.a. in unseren Kursen darauf vor.

Informationen finden Sie hier:
- www.telc.net
- www.vhs-in-hessen.de
- www.frankfurt.cervantes.es/de/dele

DELE-Prüfungsinstitution: Instituto Cervantes

Test und Beratung kostenlos
Vor Belegung eines Kurses empfehlen wir, unsere kompetente und kostenlose Sprachenberatung zu nutzen. Kommen Sie donnerstags von 15 bis 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M. Sie können auch zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
Telefonische Beratung Spanisch:
Di, 15 – 17 Uhr: Telefon 069 212-71541

Sommerkurse

Spanisch 1
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4501-10 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Juni – 27. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-13 *Begoña Saenz Marin*
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. Juli – 12. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-14 *Laura Zuniga Garrido*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Juli – 12. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-16 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Juli – 12. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Spanisch 2
Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (circa 30 Unterrichtsstunden)
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 4 – 6

4501-21 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **22. Juli – 02. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-23 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Juli – 02. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-27 *Laura Zuniga Garrido*
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **22. Juli – 02. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-29 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **24. Aug. – 21. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Spanisch 3
Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4501-36 *N.N.*
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. Juli – 12. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4501-38 *N.N.*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Juli – 12. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Spanisch 4
Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4501-42 *N.N.*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Juli – 02. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Extras

Conversación y gramática A2
Este curso va dirigido a personas que quieren trabajar la conversación la gramática y que tienen problemas para hilar las frases. Basicamente incluiremos aspectos gramaticales a nivel A2 en una clase elemental de conversación.

4502-12 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Conversación y gramática B1

Este curso va dirigido a personas que quieren trabajar la conversación la gramática y que tienen problemas para hilar las frases. Basicamente incluiremos aspectos gramaticales a nivel B1 en una clase de conversación.

4502-13 *Eleonora D'Auria*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Conversación y gramática B2

4502-14 *Silvia Rodriguez Rico*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

¡Vamos a practicar A1!

Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Stufen A1 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir komplexere Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

Lehrwerk: Con Gusto A1 Trainingsbuch, Klett Verlag

4502-15 *Silvia Rodriguez Rico*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juni – 15. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4502-16 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. Juli – 07. Aug., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

¡Vamos a practicar A2!

Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Stufen A2 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir komplexere Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

Lehrwerk: Con Gusto A2, Tainingsbuch, Klett Verlag

4502-17 *Fernando Escanciano*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juni – 15. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

¡Vamos a practicar B1!

Este curso va dirigido a todos aquellos que han terminado ya un nivel, A1, A2, B1 y quieren repasar a través de la conversación. Haremos ejercicios y trabajaremos los puntos más complicados de la gramática. Este curso es un curso sin libro.

4502-18 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 175

4502-19 *Claudia Blijham-Sievers*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Juni – 15. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

¡1,2,3 en español! Español für den Urlaub A1

24 Unterrichtsstunden um die Sprache in praktische Situationen des realen Lebens zu üben. Wir werden der grundlegenden Konversation arbeiten.

Lehrwerk: Entrada al Espanol, Lehrbuch, Cornelsen Verlag

4502-50 *Carola del Rio de Friedrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Juli – 18. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Bildungsurlaub

Spanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

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

● **Teil 1: Niveau A1.1**

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

Lektion 1 – 6

4503-17 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Teil 2: Niveau A1.2**

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

Lektion 7 – 12

4503-18 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Karibische Woche A2 (Teil 2)

Sprache und Landeskunde für Fortgeschrittene mit ca.150 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4503-19 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Lateinamerikanische Woche B1 (Teil 1)

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

Für Fortgeschrittene mit ca. 250 Ustd. Vorkenntnissen in der spanischen Sprache.
Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4503-20 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Regelangebot

A1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Spanisch 1 und 2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächpartnerinnen und Gesprächpartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Spanisch 1 intensiv

Niveau A1.1

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch von zwei aufeinander folgenden Intensivkursen erreichen Sie die Kompetenzstufe A1 in nur einem Semester.

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

4511-20 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
11. Feb. – 08. März, 12x
VHS Sonnemannstraße; € 160

4511-21
Nubia Keyko Aguila Burgos; Claudia Blijham-Sievers
Mo – Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 07. März, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4511-22 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. März – 13. Apr., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 165

4511-23 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
11. Feb. – 08. März, 12x
VHS Leipziger Straße; € 185

4511-25 *N.N.*
Mo – Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **29. Apr. – 27. Mai, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4511-27 *Carola del Rio de Friedrich*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Mai – 22. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

Spanisch 1

Niveau A1.1

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

Lektion 1 – 6

4512-40 *Begoña Saenz Marin*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **05. Feb. – 14. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4512-41 *N.N.*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Feb. – 05. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 175

Lektion 1 – 4 moderates Tempo

4512-42 *N.N.*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. Feb. – 16. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

Lektion 1 – 6

4512-43 **Nord** *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 22. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 175

4512-44 **West** *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Feb. – 27. Mai, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

Lektion 1 – 6; digitale Begleitung

4512-45 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Feb. – 16. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Spanisch 2 intensiv

Niveau A1.2

Lehrwerk: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4521-20 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
18. März – 12. Apr., 12x
VHS Sonnemannstraße; € 160

4521-22 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Mai – 22. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 165

4521-23 *N.N.*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
29. Apr. – 27. Mai, 12x
VHS Leipziger Straße; € 185

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

4521-24 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
18. März – 12. Apr., 12x
VHS Leipziger Straße; € 185

4521-25 *N.N.*
Mo – Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 07. März, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4521-26 *N.N.*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **04. Mai – 22. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 165

Spanisch 2

Niveau A1.2

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

Lektion 5 – 8, moderates Tempo

4522-28 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

Lektion 7 – 12

4522-40 **Nord** *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Jan. – 12. März, 15x**
Nordwestzentrum; € 175

4522-42 **West** *Beatriz Enders*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

Lektion 7 – 12; digitale Begleitung

4522-44 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 06. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Lektion 7 – 12

4522-46 *Elena Sandoval Martin*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4522-48 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

A2

Sie bauen Ihre geringen Vorkenntnisse (ca. 100 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben so weit aus, dass Sie sich in zusätzlichen Alltagssituationen verständigen können. In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in seltenen Fällen möglich.

Spanisch 3 intensiv

Niveau A2.1

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch zweier aufeinander folgender Intensivkurse erreichen Sie die Kompetenzstufe A2 in nur einem Semester.

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

4531-16 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Juli – 24. Aug., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4531-17 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
06. Mai – 31. Mai, 12x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Spanisch 3

Niveau A2.1

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

4532-20 *Eleonora D'Auria*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 175

4532-22 **Nord** *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 03. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 175

4532-24 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4532-26 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

Spanisch 4

Niveau A2.2

Lehrwerk: Con Gusto A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4542-24 *Silvia Rodriguez Rico*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

4542-26 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 28. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 175

4542-30 *Silvia Rodriguez Rico*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 175

4542-32 *Paloma Trillo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

4542-35 Nord *Alejandro L. Flores Bustamante*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 175

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 UStd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Nach Beendigung der Stufe B1 können Sie mit der erfolgreich bestandenen Prüfung „telc Español B1" einen europaweit anerkannten Nachweis für gute Grundkenntnisse erwerben.
In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in Ausnahmefällen möglich.

Spanisch 5 intensiv

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch zweier aufeinander folgender Intensivkurse erreichen Sie die Kompetenzstufe B1 in nur einem Semester. Fortsetzung bei Bedarf.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4552-21 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Jan. – 23. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 165

Spanisch 5

Niveau B1.1

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

4552-22 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 175

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4552-24 Süd *Joaquina Moreno de Campos*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

Spanisch 6

Niveau B1.2

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

4562-12 *Estibaliz Bilbao Gallardo*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 175

4562-18 *Estibaliz Bilbao Gallardo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

4562-19 West *Beatriz Enders*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

B1+

Spanisch 7

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der spanischen und südamerikanischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4571-01 *Begoña Saenz Marin*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

B2

B2 – C1

A los niveles B2 a C2 Usted podrá perfeccionar su capacidad comunicativa en castellano y elegir el sistema de aprendizaje más adecuado:

Opción 1: usted perfecciona el castellano hablado y escrito sistematicamente en base a un manual – con progresión definida.

Opción 2: usted perfecciona el castellano hablado y escrito sistematicamente en base a un manual – sin mucha prisa.

Opción 3: usted estudia el castellano de manera más flexible, adaptada a los intereses del grupo (tertulia) – y sin libro de estudios, pero en base a textos autenticos de la actualidad mundial – entrenando sobre todo el debate libre, integrando ocasionalmente ejercicios de estructuras gramaticales.

Zur Gewährleistung einer optimalen Einstufung empfehlen wir unsere kostenlose Beratung.

Spanisch 8

Lehrwerk: Agencia ELE 5, B2.1, Lehrbuch, SGEL/ Hueber Verlag, Lektion 5 – 8

4575-23 *Beatriz Alexandra Arenas*
Mi, 10.15 – 12.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 175

Spanisch 9

Lehrwerk: Agencia ELE 6, B2.2, Lehrbuch, SGEL/ Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4576-28 *Fernando Escanciano*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

Lektion 5 – 8

4576-29 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Spanisch 10

Lehrwerk: Agencia ELE 6, B2.2, Lehrbuch, SGEL/Hueber Verlag. Lektion 5 – 8

4577-19
Maria Rosario Dueñas García de Polavieja
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 185

4577-21 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

4577-22 *Begoña Saenz Marin*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

C1

Spanisch 12

Lehrwerk: C de C1 & C de C1 Cuaderno de ejercicios, Curso de espanol de nivel superior, Lehrwerk und Übungsbuch, Klett Verlag

4579-11 *Eleonora D'Auria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb. – 02. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 185

Spanisch 13 intensiv

4580-12 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Feb. – 06. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

B2

Tertulia

Los cursos de tertulia tiene como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

● **Tertulia (B2) con apoyo digital**

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmer können ihre Online-Lernzeit individuell organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

4580-13 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 185

C1

Tertulia

Los cursos de tertulia tiene como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

● **Tertulia B2 – C1**

4580-14 *Silvia Singer*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **31. Jan. – 02. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4580-16 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4580-18 West *Beatriz Enders*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● **Tertulia C1**

4580-20 West *María Vázquez*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● **Tertulia C1 con apoyo digital**

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmer können ihre Online-Lernzeit individuell organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

4580-22 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

Thai

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Thai verständigen können. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Schrift und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Thai 1

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4602-16 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 13. Juni, 12x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 150

Thai 4

Vorkenntnisse: ca. 135 Unterrichtstunden

Lektion 9 – 10

4602-17 *Orapim Bernart*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **09. März – 18. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 170

B1

Sie bauen Ihre elementaren Vorkenntnisse (ca. 250 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aus, so dass Sie sich in weiteren Alltagssituationen verständigen können.

Thai B1

Zusatzkosten: für Kopien.
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4602-18 *Benjama Hartwich*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 06. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Tschechisch

Extras

Tschechisch für die Reise

NEU im Programm

Wenn Sie Tschechien kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. Etwa 10 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant oder Taxi verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Tschechisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4607-48 *Martin Ptasinski*
Sa, 11.30 – 13.45 Uhr, **04. Mai – 15. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur
siehe Seite 131

Einführung in die tschechische Sprache

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der tschechischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Tschechisch 1 geeignet.

4607-50 *Martin Ptasinski*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 130.

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie tschechisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Tschechisch 1 – 5) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Tschechisch 2

Nach dem Kurs Tschechisch 2 können Sie:

- sich (und andere) vorstellen
- im tschechischen Café oder Restaurant etwas bestellen
- Preise erfragen und verstehen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Einstieg Tschechisch A1, Hueber Verlag Lektion 5 – 8

4607-55 *Martin Ptasinski*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 185

Tschechisch 4

Nach dem Kurs Tschechisch 4 können Sie

- über Ihren Wohnort erzählen
- über die Vergangenheit erzählen
- über die Zukunft sprechen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4607-60 *Martin Ptasinski*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 210

Türkisch

Extras

Einführung in die türkische Sprache

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der türkischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Türkisch 1 geeignet.

4610-25 *N.N.*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie türkisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Türkisch 1 – 3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Türkisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die türkische Sprache. Nach dem Kurs können Sie:

- jemanden begrüßen und sich verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- die Grundzahlen 1 – 20 nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4610-28 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 02. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Türkisch 2

Nach dem Kurs Türkisch 2 können Sie:

- über Ihre Familie sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben

- über die Wochentage sprechen und die Tageszeiten angeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 3 – 5

4610-29 *Özden Alt Sebzeci*
So, 15.00 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Türkisch 3

Nach dem Kurs Türkisch 3 können Sie:

- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten benennen
- vergangenes erfragen und berichten
- über Essgewohnheiten/Einkaufen sprechen und nach dem Preis fragen
- im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 5 – 7

4610-30 *Murat Solak*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Klingerschule; € 210

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Türkisch 4 – 6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Türkisch 4

NEU im Programm

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 9

4610-34 *Murat Solak*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
Klingerschule; € 210

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Türkisch 7 – 10) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Türkisch 10

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu B1, Ernst Klett Verlag Lektion 7 – 8

4610-40 *Özden Alt Sebzeci*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 17. Juni, 15x**
Klingerschule; € 240

Ungarisch

Extras

Ungarisch für die Reise

NEU im Programm

4613-30 *Zsuzsanna Czipo*
Fr, 17.15 – 19.30 Uhr,
03. Mai – 17. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 50

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie ungarisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Ungarisch 1 – 5) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben

Ungarisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 2 – 3

4613-35 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 04. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Ungarisch 4

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 4 – 5

4613-38 *Zsuzsanna Czipo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Feb. – 06. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 210

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). 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.

Ungarisch 6

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 6 – 7

4613-40 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 05. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 240

B1/B2

Ungarisch Konversation

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien
Unterlagen erhalten Sie im Kurs

4613-42 *Eva Kardos*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Schnuppertag im VHS-Zentrum West

Sa, 30. März 2019, ab 14 Uhr
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M/Höchst

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit in unser vielfältiges Kursprogramm im VHS-Zentrum West im Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ) hineinzuschnuppern.

Wir stellen Ihnen Kurse aus den Bereichen Bewegung, Sprachen, EDV, Gesellschaft und Kultur vor. Die Angebote sind für Sie kostenlos, kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen ab Januar 2019 unter **vhs.frankfurt.de**

Beruf

Allgemeine Informationen 182
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 183
Computer und Internet..... 185
Smartphones und Tablets..... 189
Textverarbeitung 191
Tabellenkalulation 192
Datenbanken 195
Präsentation..... 196
Bürokommunikation..... 197
Kombinationskurse – MS Office 198
Bildbearbeitung, Grafik..... 199
Bloggen, Netzwerken und
Social Media Marketing..... 206
Webdesign und Webentwicklung..... 213
Programmieren 215
Betriebssysteme, Netze..... 216
Rhetorik, Kommunikation 218
Management 226
Wirtschaft, Ratgeber..... 228
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 229
Xpert Business..... 232
Office-Training..... 234
Bewerbung, Berufsorientierung..... 235
Soziale und pädagogische Berufe 237

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Computer und Internet

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an IT-Kursen. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze.

Unsere Abend- und Wochenendkurse haben wir ergänzt durch kompakte Vorträge und Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden. Ein besonderer Tipp: Bildungsurlaube sind ein Klassiker und äußerst beliebt!

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind seit Dezember 2013 Microsoft Imagine Academy Programm-Mitglied und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 183.

Microsoft Imagine Academy
Program Member

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis
Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen, wie Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne, Handwerkszeug zum Erstellen von Content und/oder Blogs oder Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen, Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.). Unsere AZAV-Trägerzertifizierung ermöglicht die Förderung der Module zur Vorbereitung auf die Erzieher/-innenausbildung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Als zertifizierter Bildungsträger bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen engagieren wir uns beim qualitativen und quantitativen Ausbau der Kindertagespflege mit Grund- und ausgewählten Aufbauqualifizierungen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Microsoft Office Zertifikate

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein. Durch ein Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie praktisch verwertbares Wissen im Umgang mit einem oder mehreren Standard-Programmen erworben haben.

MOS 2016 Specialist
Für breite Grundlagenkenntnisse in einer Microsoft-Anwendung erhalten Sie das Zertifikat **MOS Specialist**. Nach bestandener Prüfung wird beispielsweise das Zertifikat „MOS Specialist Word 2016“ ausgestellt.

MOS 2016 Expert
Fortgeschrittene Fähigkeiten in den Anwendungen Word oder Excel weisen Sie mit dem Zertifikat **MOS Expert** nach.

MOS 2016 Master
Der **MOS Master** ist die höchste Kompetenzstufe. Mit diesem Zertifikat weisen Sie Ihr breit aufgestelltes Office-Anwenderwissen nach. Dafür müssen Sie die Prüfungen Word und Excel Expert sowie Powerpoint und Outlook Specialist erfolgreich bestehen.

2016 Master
Prüfungen:
Word (77-726)
Excel (77-728)
PowerPoint (77-729)
Outlook (77-731)

Word 2016 Expert
Prüfung: 77-726

Excel 2016 Expert
Prüfung: 77-728

Word 2016 Specialist
Prüfung 77-725

Excel 2016 Specialist
Prüfung: 77-727

Powerpoint 2016 Specialist
Prüfung: 77-729

Outlook 2016 Specialist
Prüfung: 77-731

Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

Microsoft-Prüfungen an der Frankfurter VHS

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 2016 ablegen.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70% der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Folgende Prüfungen stehen zur Auswahl

- MOS Specialist Word 2016 (77-725)
- MOS Specialist Excel 2016 (77-727)
- MOS Specialist PowerPoint 2016 (77-729)
- MOS Specialist Outlook 2016 (77-731)
- MOS Word 2016 Expert (77-726)
- MOS Excel 2016 Expert (77-728)

Kosten und Prüfungstyp

- Einmalige Prüfung: € 98
- Retake-Prüfung: € 120
  Dieser Typ beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Claudia Maier
Telefon 069 212-34855
claudia.maier.vhs@stadt-frankfurt.de

Selma Bronja
Telefon 069 212-37661
selma.bronja.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltungen

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltungen sind kostenfrei und finden in der Volkshochschule Frankfurt am Main, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M. statt.

Um Anmeldung – telefonisch, per E-Mail oder online – unter Angabe einer der folgenden Anmeldenummern wird gebeten:
9090-01: Di, 03. Apr. 2019, 17.30 – 19.00 Uhr
9090-03: Mi, 12. Juni 2019, 17.30 – 19.00 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 191
- Excel I + II + III, siehe Seite 192
- PowerPoint I + II, siehe Seite 196
- Outlook I + II, siehe Seite 197

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

Die Prüfung selbst findet einmal im Monat bei uns im Haus, Sonnemannstraße 13 statt. Alle Prüfungstermine finden Sie auch auf unserer Website vhs.frankfurt.de

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist Authorized Testing Center

Computer und Internet

Vorträge

Kompakt und Informativ!

In unseren Vorträgen zu den Themen Computer und Internet bieten wir Ihnen Orientierung in der digitalen Medienlandschaft. Wir greifen Aspekte zum Thema Sicherheit im Internet auf und informieren Sie fundiert und zugleich verständlich über aktuelle Trends und Neuerungen.

Mit Office 365 vernetzt arbeiten

Was leistet Office 365? – Möglichkeiten und Alternativen

Im aktuellen IT-Zeitalter gehören Programme, die man von CD installiert immer mehr der Vergangenheit an. Früher kaufte man sich das Office-Paket im Laden, heute bietet Microsoft eine Möglichkeit die Produktpalette von Office für den Zeitraum der Nutzung zu abonnieren – das ist Office 365. In diesem Vortrag wird Ihnen erklärt was Office 365 beinhaltet, was die unterschiedlichen Leistungen sind und welche Alternativen es auf dem Markt noch gibt. Die Möglichkeiten mit Office 365 an mobilen Geräten zu arbeiten wird ebenfalls thematisiert. Außerdem wird auf die zentrale Ablage-Cloud „OneDrive" von Microsoft eingegangen und wie diese sich mit den Office-Produkten verknüpfen lässt, um Dokumente nicht mehr auf dem PC zwischenspeichern zu müssen, sondern direkt aus der Cloud heraus zu bearbeiten.

5001-01 *Daniel Polesciuc*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Verbraucher-Einwilligung im Datenschutz nach neuem EU-Recht

In 2018 ist das neue europäische Datenschutzrecht in Kraft getreten. Regelungen über die Verbraucher-Einwilligung und die damit verbundenen Informationspflichten sind mit am stärksten geändert worden. Was ist zu beachten und was passiert, wenn dem Unternehmen Fehler unterlaufen sind? Bei jedem Online-Kauf, bei Handy-Verträgen, beim Ticket-Kauf bei der Deutschen Bahn – überall werden Einwilligungserklärungen zum Datenschutz vorgelegt. Dass diese Erklärung ein mächtiges Steuerungsinstrument in der Hand des Verbrauchers ist, wissen viele nicht.

Inhalte:
- Verständnis über die Erklärungshoheit des Verbrauchers im Datenschutz
- Informierte Einwilligung, bewusste Entscheidung
- Rechtsfolgen bei fehlerhaften Einwilligungserklärungen
- Vorteile für den Verbraucher

5002-01 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Google, Facebook, Amazon & Co. – meine Daten in den USA?!

Google, Facebook, Amazon und andere Online-Unternehmen speichern personenbezogene Daten von Kunden aus Deutschland weltweit, meist jedoch in den USA. Tägliche Aktualisierungen von Facebook-Einträgen, Einkaufen und Bezahlen bei Amazon, Nutzen eines E-Mail Accounts und Kommunizieren über Google sind zum Alltag geworden. Scheinbar kostenlos, bezahlen wir mit unseren Daten. Da diese Unternehmen milliardenschwer sind, sind auch sie viel wertvoller, als die meisten wissen. Ist all dies die erhaltene Bequemlichkeit wert?

Inhalte:
- Entscheidungshilfe beim Nutzen internationaler Dienstleistungen
- Welche Versprechen sind vertrauenswürdig?
- Übertragbarkeit auf andere internationale Dienste, die weniger bekannt sind
- Wie schütze ich mich vor dem Missbrauch?

5002-03 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Technische Kontrolle durch den Arbeitgeber

Was ist zulässig, was nicht?

Im Beschäftigten-Verhältnis kommen zahllose Systeme wie E-Mail, Zeiterfassung, Projektmanagementsysteme zum Einsatz. Dabei werden Daten immer über die Art der erbrachten Arbeit erhoben und gespeichert. Nicht selten werden diese Daten auch zur Kontrolle und Steuerung von Beschäftigten missbraucht. Die neue EU Datenschutz-Grundverordnung setzt dabei nun strenge Maßstäbe.

Inhalte:
- Welche Daten dürfen zur Kontrolle genutzt werden?
- Dürfen meine E-Mails gelesen werden und welche Rechte habe ich als Beschäftigte/r dabei?
- Was ist bei der technischen Kontrolle überhaupt erlaubt?
- Welche Rahmenbedingungen müssen erfüllt sein, damit eine technische Kontrollmaßnahme zulässig ist?

5002-05 *Roland Schäfer*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Smartphones, Apps und Datenschutz

Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu?

Ja, es ist nervig – nach dem Herunterladen und beim Installieren einer App werden zahlreiche Fragen gestellt. Das behindert das schnelle Nutzen des neuen Hilfsmittels. Der Datenschutz-Sinn, der dahinter steckt, steht im Zentrum des Vortrags. Alle Smartphones sind mächtige PCs mit einer Vielzahl an Funktionen, die durch Apps noch erweitert werden. Was sich im Hintergrund abspielt, ist vielen nicht bekannt. Dass dabei Geschäfte mit den personenbezogenen Daten gemacht werden, ist nicht immer transparent. Das neue EU-Datenschutzrecht erhöht die Pflichten der Programmierer/-innen und App-Verkäufer.

Inhalte:
- Was ist bei der Ersteinrichtung eines Smartphones zu beachten?
- Was ist bei der Installation einer neuen App wichtig?
- Was kann ich tun bzw. was habe ich davon, wenn meine Rechte verletzt werden?

5002-07 *Roland Schäfer*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Leben im „Smart Home"

Mein Kühlschrank macht den Einkauf für mich?!

Das TV wird per Smartphone aktiviert, die Heizung regelt sich, wenn man das Fenster schließt, die Jalousien fahren herunter, wenn es zu heiß wird. Die Technologie, die das alles möglich macht, heißt „Smart Home". Alle Geräte und Installationen sind miteinander verknüpft. Lampen und PC, Kühlschrank und Fernseher – alle bilden ein großes Netzwerk, das zentral über eine Software gesteuert wird. Dadurch können Vorgänge automatisch ablaufen und via Internet sogar aus der Ferne ausgelöst werden. Im Vortrag klären wir die Vorteile und zeigen Beispiele auf.

Inhalte:
- Welche Möglichkeiten gibt es auf dem Markt (bspw. für Lichtschalter, Heizungsregler inkl. Thermostate, Steckdosensteuerung, Musikwiedergabe)?

- Welche Systeme lassen sich wie kombinieren?
- Welche Risiken und Nachteile sind zu beachten?

5003-01 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Learning Apps – leichter Lernen mit digitaler Unterstützung

(Kostenfreie) Lern-Apps und Online-Anwendungen im Überblick

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff „Lern-App"? Welche Vorteile bieten Apps gegenüber analogen Lernmedien? Für wen sind welche digitalen Lernwerkzeuge geeignet? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:

- Vokabeln und Mathe Lernen
- Gedächtnis- und Fitnesstraining
- Zeit- und Wissensmanagement

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet inkl. Ladekabel, bei Bedarf wird ein Laptop von der VHS gestellt, dies jedoch bitte bei der Anmeldung vermerken. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5009-01 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Orientierungshilfe

PC & Laptop – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich einen PC oder Laptop 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 sowie Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5012-01 *Daniel Polesciuc*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Erlangen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit PC und Office-Anwendungen

Seit meinem Pädagogikstudium bin ich für verschiedene Bildungseinrichtungen tätig, und seit 2011 unterrichte ich an der VHS Frankfurt ein breitgefächertes Angebot an EDV-Kursen.

Es ist mir ein Anliegen, Kursteilnehmenden eine intuitive Bedienweise von Softwareprogrammen zu vermitteln. Damit möchte ich ihnen den Einstieg sowie das eigenständige Weiterlernen erleichtern. In meinen Kursen achte ich auf eine angenehme und freundliche Atmosphäre, die die Motivation und den Lernerfolg jedes Teilnehmenden sowie der Gruppe fördert. Ihre Fortschritte motivieren mich, meine Kurse mit viel Energie und Geduld sowie einer Portion Humor zu gestalten.

Ich biete EDV-Kurse für erwachsene Lernende, für Kinder und Jugendliche sowie für Seniorinnen und Senioren an. Es würde mich freuen, Sie und/oder Ihre Lieben in einem meiner Kurse begrüßen zu dürfen!

Ihre Biljana Varzic

Windows 10 – Basics

Grundlagen: Computer und Internet

Unter dem Betriebssystem Windows 10

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-01 West *Claus Grund*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. März – 27. März, 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-03 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Mai – 15. Mai, 4x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-05 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Aug. + 25. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Inhalte:
- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

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

5015-01 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-03 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-05 Nord BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

NEU im Programm

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2016 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2016 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:
- Bedienung der Windows 10-Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern- und Suchmaschinen
- Word 2016 und Outlook 2016 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Der Kurs wird als Abend-Kurs, als Dreitageskurs sowie als Bildungsurlaub angeboten. Im BU werden zusätzliche Themen und gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet.
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 20. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 15

5016-03 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5016-05 *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai – 29. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 15

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, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger geeignet!

5018-01 *Lutz Kotthoff*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. März + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5018-03 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5019-01 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5019-03 *Klaus-Dieter Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5019-05 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5019-07 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Aug., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Beachten Sie auch unsere EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programmbereich

Aktiv im Alter

Tipps für den Alltag

Kleine Alltagshelfer fürs Büro

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Handling des PCs werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5023-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Microsoft Office 365 Professional Plus als Vorteilsangebot für vhs-Kursteilnehmer:

Office 365

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-Kursteilnehmer im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Troubleshooting für Laien – Hilfe zur Selbsthilfe!

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres PCs konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:
- „Mein Computer geht nicht!" – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie sind meine Daten noch zu retten?
- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.

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

5024-01 *Daniel Polesciuc*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Datensicherung und -verwaltung zwischen verschiedenen Geräten

Wo sind nur meine Dateien?

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud? Haben Sie auch manchmal das Gefühl den Überblick über Ihre Dateien zu verlieren und fragen sich, wo hab' ich denn diese Datei nur gespeichert? Oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern

5025-01 *Daniel Polesciuc*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Internet

Internet – Einführung und Praxis

Nach einer kurzen theoretischen Einführung sammeln Sie praktische Erfahrungen mit den wichtigsten Internetdiensten:
- Elektronische Post – E-Mail
- World Wide Web – Surfen im Internet
- Recherche mit Suchmaschinen

Voraussetzung: PC-Kenntnisse

5040-01 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Aug. + 26. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Sicher unterwegs im Internet

Datensicherheit und Datenschutz

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

Inhalte:
- Angriffspunkte und Schwachstellen
- Sicherheitsrisiken im World Wide Web
- Konfigurationsmöglichkeiten der Web-Browser
- Einsatz von Security Software
- Arbeiten hinter Firewalls
- Datensicherheit in der Cloud
- Kryptografie
- Online-Banking

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5041-01 *Frank Thies*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Feb. + 04. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5041-03 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Mai + 23. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Googeln – mal richtig!

Effiziente Recherchetechniken und alternative Suchmaschinen

Google ist die meist genutzte Suchmaschine – „Googeln" steht synonym für das Recherchieren im Internet. Doch wie funktioniert Google und welche Alternativen gibt es?

Inhalte:
- zielgenau und mit wenig Aufwand Informationen im Internet beschaffen
- effektive Recherchetechniken
- Schlagwörter optimieren, erweiterte Suchoptionen
- weiterführende und kritische Fragen zur Sortierung der Google-Ergebnisse

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Google-Diensten (Docs, Drive, Maps). Sie erhalten einen Überblick über spezielle Suchportale wie JustWatch für Streaming Media und lernen Vor- und Nachteile der sprachgesteuerten Internetsuche mit Google Now und anderen Sprachassistenten (Siri, Cortana) kennen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5042-01 *Frank Thies*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **04. Apr. + 11. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

eBay und eBay Kleinanzeigen

Kaufen und Verkaufen über eBay und eBay Kleinanzeigen

Der Online-Handel mit eBay hat mit eBay-Kleinanzeigen eine weitere Handelsplattform bekommen. Lernen Sie die Unterschiede zwischen eBay und eBay-Kleinanzeigen kennen: An Auktionen teilnehmen, Mitbieten, Waren kaufen oder verkaufen oder kostenlose Kleinanzeigen aufgeben. Im Kurs erfahren Sie auf welche Punkte ein Verkäufer (auch gewerblich) achten muss, erhalten Tipps zur Optimierung Ihrer Verkaufsangebote (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) sowie zu Zahlungsmethoden (Überweisung, PayPal, ClickandBuy).

Das Veröffentlichen einer Auktion und einer Kleinanzeige kann geübt werden. Dazu bitte einen Artikel und eine Digitalkamera mitbringen.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet und Kenntnisse in der Browserbedienung

5045-01 *Frank Thies*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Aug. + 19. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Beachten Sie auch unsere Angebote rund um Smartphones und Tablets im Programmbereich
Aktiv im Alter

Smartphones und Tablets

Smartphones & Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5059-01 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone Android I – Grundlagen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren, Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen und Features Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

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

5060-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-03 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-05 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-07 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-09 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

WLAN

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Android Smartphone
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5061-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-03 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-05 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-07 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-09 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Sicherer werden im Umgang mit dem Android Smartphone – III

Übung macht den Meister!

Sie haben bereits die Android-Smartphone-Kurse (Grundlagen und/oder Apps) besucht, aber das Tempo war zu schnell oder es sind noch Fragen offen geblieben? Sie möchten das Erlernte üben und festigen, um sicherer und mutiger im Umgang mit Ihrem Smartphone zu werden? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Nach einem kurzen Überblick über die Themen des Grundlagen- und Apps-Kurses wird demokratisch entschieden, welche Bereiche noch einmal genauer betrachtet werden. Anschließend, sofern es die Zeit zulässt, besteht die Möglichkeit einer offenen Fragerunde.

Voraussetzung: Grundlagen und Apps für Smartphones mit Android
Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5062-01 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5062-03 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5062-05 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone mit Android – Ihr kompakter Urlaubsbegleiter

Einstellungen und Apps für den Urlaub

Reiseführer, Landkarten, Lektüre, Kamera & Co. nehmen viel Platz in Ihrem Reisekoffer ein. Ihr Smartphone hingegen passt in jedes Handgepäck und deckt viele Funktionen genauso gut ab. Was sollten Sie jedoch beachten, wenn Sie Ihr Smartphone im (Auslands-)Urlaub umfänglich nutzen möchten?

Inhalte:
- Roaming, Mobile Daten, Online- und Offline-Nutzung
- GPS, Karten und Kompass
- Fotografieren und Bildbearbeitung
- E-Book-Reader und andere nützliche Apps

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel und ggfs. die Betriebsanleitung. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

5063-01 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Android-Tablet

Für alle, die ihr Tablet besser verstehen möchten

Lernen Sie Ihr Gerät zu bedienen und die wichtigsten Anwendungen zu nutzen. Außerdem lernen Sie Ihr Google-Konto und verschiedene Apps anzuwenden.

Inhalte:
- Einrichten und Einstellungen, Bedienung des Tablets
- Fingergesten und Steuerung
- Tastatur und Textverarbeitung
- Surfen im Internet, E-Mail
- Kontakte, Kalender und Notizen
- Fotos, Video und Musik
- Downloaden und Synchronisieren

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Android-Tablet
Bitte mitbringen: Ihr Android-Tablet, Ladekabel und ggfs. Benutzerhandbuch. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5086-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Textverarbeitung

Word 2016

Word 2016 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte:
- Benutzeroberfläche
- Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Sonderzeichen einfügen
- Listen und WordArt erstellen
- Formen und Textfelder einfügen
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speichern, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5100-01 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-03 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-05 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Mai – 15. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-07 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2016 I+II

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2016. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen. Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und Word 2016 II – Professionelle Textgestaltung.

Inhalte:
- neue Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- automatische Arbeitshilfen
- Tabellen und Diagramme

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5102-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

Word 2016 II

Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte:
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Grafiken, Tabellen und SmartArt
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine)
- Kopf- und Fußzeilen, Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5103-01 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-03 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-05 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Mai – 05. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-07 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Lange Texte mit Word 2016

Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

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

Inhalte:
- Dokumenten- und Formatvorlagen
- automatisierte Gliederung und Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren
- Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten
- Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Fuß- und Endnoten einfügen
- Seitenzahlen formatieren

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5104-01 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 90, Mat. Kosten € 12

5104-03 *Dr. Jürgen Riehl*
Mi + Do, 09.00 – 14.30 Uhr, **12. Juni + 13. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90, Mat. Kosten € 12

Word 2016 für's Büro

Serienbrief und mehr

Sie möchten sich fit für's Büro machen? Oder Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus, möchten aber effizienter werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen und die Serienbrief-/Etikettendruckfunktion einzusetzen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5108-01 Nord *Heidi Katting*
Mo, 09.00 – 14.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 10

5108-03 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

Word 2016 Formulare

Effektiveres Arbeiten im Büro gewünscht?

In diesem Kurs lernen Sie das Erstellen von Formularen in Word 2016. Sie nutzen dazu u.a. Kontrollkästchen, Datums-, Text- und Dropdownfelder und können dadurch Texte immer an definierten Positionen platzieren. Falscheingaben können durch Felddefinitionen vermieden werden, Formularfelder können Berechnungen enthalten. Die Formulare können beliebig oft am Bildschirm ausgefüllt, ausgedruckt und versendet werden.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5110-01 *Jutta Marke*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 7

Tabellenkalkulation

Excel 2016

Excel 2016 I

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

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

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

5140-01 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Feb. – 06. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-03 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-05 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. März – 28. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-07 West *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. März – 04. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-09 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-11 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr. + 28. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-13 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Apr. – 09. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-15 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Mai – 05. Juni, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-17 West *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-19 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli + 14. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-21 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juli + 21. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-23 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Aug. – 15. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 I + II

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

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

5141-01 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März – 29. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-05 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-07 Nord BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-09 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-11 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-13 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 23. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 II

Die Oberfläche von Windows bietet ein einheitliches Konzept für die Darstellung und Benutzung auf Mobiltelefonen, Tablets und Desktopcomputern. Auch die Oberfläche von Excel 2016 wurde teilweise verändert. Sie erinnert stark an das Aussehen von Windows und soll somit auch für Touchscreens geeignet sein. Mit der Einbindung von Microsoft OneDrive ist es möglich, sämtliche Dokumente direkt in der Cloud zu speichern. Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Themen:
- Diagramme
- Sortieren und Filtern von Daten
- erweiterte Formatierungsfunktionen
- die Arbeit mit Formeln und Funktionen
- Bereichsnamen

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

5142-01 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. März – 20. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-03 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März + 31. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-05 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Apr. – 11. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-07 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr. + 28. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-09 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Mai – 23. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-11 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-13 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Juni – 26. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-15 West *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-17 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Juli – 10. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-19 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli + 28. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-21 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli + 28. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-23 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Aug. – 29. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 II + III

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

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

Voraussetzung: Kenntnisse entsprechend Excel I

5143-01 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Feb. – 01. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-05 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-07 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-09 Nord BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli – 12. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-11 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 III

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

Themen:
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Mappen (4D-Bezug)
- Szenario-Manager
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen
- dynamischer Datenaustausch mit anderen Windowsanwendungen
- Weitere Excel Funktionen, z.B. SUMMEWENN; INDEX; VERGLEICH; ISTFEHLER

Voraussetzung: Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-01 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-03 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-05 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-07 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Aug. + 11. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Excel 2016 – Pivot Tabellen

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

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

Voraussetzung: Gute Excel Kenntnisse

5146-01 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-03 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-05 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-07 *Anja Geiling*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Aug. – 14. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-09 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Aug. + 25. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Sollten Sie sich bei diesen Fragestellungen angesprochen fühlen, werden wir Ihnen auf dem Weg zu den Lösungen helfen.

Themen
- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren“ (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Grundlagen Pivot

5147-01 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-03 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Excel 2016 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und einfache Berechnungen und Funktionen sind Ihnen geläufig. Sie möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch bietet, um komplexe Probleme zu lösen, indem verschiedene Formeln und Funktionen kombiniert eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie man für die unterschiedlichsten Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

- Verwendung der versch. Bezüge

- Zellnamen und Bereichsnamen in Formeln und Funktionen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen
- Verkettungen der Funktionen aus den Kategorien Logik
- Statistikfunktionen
- Matrixfunktionen
- Datum und Zeit
- Textfunktionen
- Finanzmathematik (u.a. Zinsen, Abschreibung)
- Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Sehr gute Kenntnisse in Excel (s. Excel I Basiswissen; Excel II und Excel III) und in der Bedienung von Windows
Begleitmaterial ist bei der Kursleiterin für € 10 zu erhalten.

5148-01 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5148-03 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Excel 2016 – Formulare

Mit Excel können Sie Formulare nach eigenen Wünschen optimal erstellen und praxisorientiert gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen können, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und über Schaltflächen ausführen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Tabellenblätter zur Bearbeitung mitzubringen.

- Vorgehensweise bei der Erstellung eines Formulars
- Formulare erstellen und gestalten
- Tabellen mit Kommentaren, bedingter Formatierung und Gültigkeitsregeln versehen
- Formular optimieren und schützen
- Mustervorlagen
- Formulardaten eingeben und in eine separate Tabelle übertragen
- Makros ausführen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Gute Windows- und Excel-II-Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 8,50 zu erhalten.

5149-01 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **27. Apr. + 28. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5149-03 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **20. Juli + 21. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

VBA-Programmierung in Excel

VBA mit Excel I

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

Themen:

- Formeleingabe und benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln
- Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen.

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

Voraussetzung: Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse nicht erforderlich

5160-01 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Feb. + 03. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-03 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-05 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Aug. + 04. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel I + II

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

Themen:

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

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

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

5162-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-03 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-05 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-07 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-09 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-11 Nord BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Themen:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- eingebaute VB-Konstanten und eingebaute Dialogbox
- benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung.

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

Voraussetzung: VBA mit Excel I

5164-01 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-03 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel Spezial

● **Add-Ins, Objekte und Tabellen**

Interessent/innen mit guten Grundkenntnissen in VBA können im Rahmen dieses Kurses ein Add-In-Projekt erarbeiten. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Themen:
- Programmierung von Excel-Dialogen (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: Kurse Excel VBA I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Anwendungsübergreifende Programmierung**

Nutzer von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Themen:
- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5167-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli + 14. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III + IV

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit verbreitern und vertiefen wollen, können sich hier praxistaugliche Lösungen erstellen.

Themen:
- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit Objekten und Objektvariablen
- Arbeit mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Erforderliche Kenntnisse: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5170-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Datenbanken

Access 2016

Access I

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides: Erstellen von Tabellen, Suchen und Sortieren von Daten, Abfragen, Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten sowie die Kombination von mehreren Tabellen.

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

5180-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5180-03 BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

Access II

Fortgeschrittene Nutzer von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

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

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 23. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Access Spezial

Access 2016 SQL I-III

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server. Es wird eine systematische Einführung in SQL gegeben, soweit es in Access einsetzbar ist.

Themen:
- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie werden einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL bekommen und die Sprache soweit erlernen, dass sie sie in Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5185-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug. – 30. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

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

Präsentation

PowerPoint 2016

PowerPoint 2016 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

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

Inhalte:
- einfache Präsentation erstellen
- Folientexte ansprechend gestalten
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern der Präsentation u.a. mit OneDrive

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5230-01 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-03 *Dominik Baur*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. März + 28. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-05 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-07 *Anja Geiling*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Juni + 06. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-09 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Aug. + 28. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2016 I+II

Kompakt und Intensiv

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren. Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich darüber hinaus mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen, mit der Kursleitung besprechen und diese in den Übungsphasen bearbeiten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5231-01 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 22

5231-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli – 12. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

PowerPoint 2016 II

Professionell Visualisieren

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

Voraussetzung: PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5232-01 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-03 *Dominik Baur*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Apr. – 11. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-05 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-07 *Anja Geiling*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Juni – 02. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Prezi

Präsentationen mit Prezi I

Einführung und Übersicht

Kreativ, effizient und überzeugend Präsentieren mit dem plattformunabhängigen Präsentations-Tool Prezi. Sie werden fasziniert sein von der einfachen Bedienung und einer unbeschränkten Freifläche, auf der Sie Texte, Symbole, Bilder, Videos sowie PDF-Dateien beliebig positionieren können. Geringe EDV-Vorkenntnisse sowie Browser und Internetverbindung genügen.

Inhalte:
- Lizenzmodelle (Privat/Business, Online/Offline)
- Erstellen von fesselnden Präsentationen in 3D
- Templates verwenden und erstellen eigener Vorlagen (Corporate Identity)
- Verwendung von Bibliotheken
- Einfügen von Text und Bildelemente sowie anderer Medien wie Videos, Hintergrund-Sounds

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5240-01 *Luisa Schreiber*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Präsentationen mit Prezi II

Erweiterte Funktionen

Ziel dieses Kurses ist die Vertiefung der Kenntnisse und praktische Übungen.

Inhalte:
- Optimale Bildbearbeitung für 3D-Effekte, Transparenz von Bilder
- Zooming als Hilfsmittel für eine gute Strukturierung
- Gemeinsames Arbeiten mit Kolleg/innen in Echtzeit an einer Präsentation in der Cloud
- Online präsentieren, wenn die Teilnehmer/innen räumlich getrennt sind
- Einbinden von PowerPoint-Präsentationen in Prezi und umgekehrt
- Copyright und Publizieren im WWW
- Download/Upload von eigenen Präsentationen aus der Cloud
- Tipps zur Wiederverwendung von Präsentationen

Voraussetzung: Kenntnisse aus Prezi I oder entsprechende Erfahrung

5241-01 *Luisa Schreiber*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Bürokommunikation

Outlook 2016

Outlook 2016 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte:
- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5250-01 *Dr. Jürgen Riehl*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-03 Nord *Heidi Katting*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-05 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Juni + 06. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-07 *Dominik Baur*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Aug. + 15. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2016 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

Sie möchten sich für den Büroalltag mit Outlook fit machen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte:
- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5252-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-03 *Dominik Baur*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Mai – 23. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-05 *Dominik Baur*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Aug. – 29. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote 2016

OneNote 2016

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. Sie finden alles zentral an einer Stelle wieder – in Ihrer persönlichen Wissensdokumentation. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-01 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Apr. + 10. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-03 *Daniel Polesciuc*
Mo + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Juni + 27. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-05 *Lutz Kotthoff*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Aug. + 21. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Schnuppertag im VHS-Zentrum West

Sa, 30. März 2019, ab 14 Uhr
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M/Höchst

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit in unser vielfältiges Kursprogramm im VHS-Zentrum West im Bildungs- und Kulturzentrum Höchst (BiKuZ) hineinzuschnuppern.

Wir stellen Ihnen Kurse aus den Bereichen Bewegung, Sprachen, EDV, Gesellschaft und Kultur vor. Die Angebote sind für Sie kostenlos, kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Informationen ab Januar 2019 unter **vhs.frankfurt.de**

Kombinationskurse – MS Office

Office 2016

Word, Excel und PowerPoint 2016 I

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Möglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2016 vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 I, Excel 2016 I und PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger/innen.

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5272-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-03 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-05 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März – 29. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-07 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-09 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-11 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-13 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-15 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug. – 30. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2016 II

Aufbaukurs

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

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

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

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 I für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5274-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-03 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-05 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-07 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-09 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Aug. – 23. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

Word und Outlook 2016

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente professionell zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5281-01 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2016 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte:

- optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildbearbeitung, Grafik

Bildbearbeitung

Einstieg in die Bildbearbeitung mit Affinity Photo

Affinity Photo ist eine herausragende ausgewachsene Software für unterschiedlichste Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Insbesondere Fotografen und Foto-Begeisterte kommen mit dieser Software voll auf ihre Kosten. Bei der Arbeit mit Affinity Photo gefällt die durchdachte Nutzerführung und die sehr guten Hilfefunktionen.

Inhalte:
- Der Affinity Photo-Desktop: Personas, Symbolleiste, Einrichtungsoptionen
- Bildausschnitte, Pixelmaße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Standard-Bildoptimierungen strukturiert vornehmen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5304-01 *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai – 29. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Affinity Photo

Sie lernen, digitale Fotos mit Affinity Photo umfassend zu bearbeiten und für unterschiedliche Ausgabe-Medien und -Größen zu speichern. Für optimale Ergebnisse ist insbesondere ein Grundverständnis rund um die Bildgröße, Bild-Neuberechnungen sowie die Druckauflösung entscheidend. Sie werden darüber hinaus u.a. kleinere Bildmontagen sowie ein Layout erstellen, bspw. einen Bucheinband.

Inhalte:
- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, der Personas etc.
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z"
- Anpassungsebenen und Live-Filter
- Arbeiten mit unterschiedlichen Werkzeugen (Auswahl-, Pinsel-, Textwerkzeug etc.)
- Montage und Layouttechnik
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5305-01 Nord BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Affinity Photo – Umstieg Photoshop

Affinity Photo ist eine preiswerte Alternative zu Photoshop für alle, die Bildbearbeitung auf vergleichbarem, professionellen Niveau betreiben möchten. Im Kurs stehen die besonderen Stärken und Tools der Software im Zentrum. Interessant ist zudem die Möglichkeit, mit Photoshop bereits editiertes Bildmaterial mitsamt allen Ebenen in Affinity Photo zu öffnen und weiter zu bearbeiten, sowie umgekehrt, auch wieder in das Photoshop-Dateiformat zu exportieren.

Inhalte:
- Der Affinity Photo-Desktop: Personas, Symbolleiste, Einrichtungsoptionen
- Spezielle Tools für Bildoptimierung, Restauration und Bildschärfung
- Ebenentechniken
- Nicht-destruktive Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- RAW-Entwicklung

Voraussetzung: Grundlegende Photoshop-Kenntnisse

5306-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bildbearbeitung mit GIMP

Mit dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten, sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen sowie auch mit den Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5307-01 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

MAKE IT. CREATIVE CLOUD.

Adobe
Creative Cloud

67 %*
sparen

Photoshop CC & Co
zum Sonderpreis für
vhs-Kursteilnehmer!

* Ersparnis bei Vorlage einer gültigen vhs-Kursteilnahmebescheinigung in Relation zum regulären Preis.

www.cobra-shop.de/adobe-vhs
Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Grafisches Gestalten

Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Adobe Programmen Photoshop, InDesign und Illustrator kann man professionelle Ergebnisse erzielen, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten sowie Screendesign unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5308-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5308-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

NEU im Programm

mit Adobe Photoshop Elements

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien! Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte – Fotografie:
- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungskorrektur
- Weißabgleich
- Histogramm
- Autofokus

Bildbearbeitung mit Potoshop Elements:
- Farbkorrekturen
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Bitte mitbringen: eine Digitalkamera

5309-01 BU *Anja Peschke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fotobuch

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5310-01 Nord *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Mai + 09. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 65

5310-03 *Anja Peschke*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

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

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5312-01 *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 21. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5312-03 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5312-05 Nord *Anja Peschke*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai + 25. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Bildbearbeitung und -verwaltung mit Photoshop Elements

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

Inhalte:
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberfläche
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Bildmodus (RGB, CMYK) und Dateiformat (jpeg, gif, raw)
- die Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Buch, Diashow, Drucken für Fotografen

Wir arbeiten mit Adobe Photoshop Elements auf dem PC.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel mit.

5313-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildoptimierung mit Lightroom

Sie möchten Ihre Fotos systematisch bearbeiten und verwalten? Adobe Lightroom verfügt über zahlreiche Bearbeitungs- und Verwaltungsmöglichkeiten für Digitalfotografen und ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder bearbeiten und für ein optimales Druckergebnis entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats. Das Original bleibt dabei unverändert.

Inhalte:
- Bildauswahl, Erstellen von Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen etc.)
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: PC-Erfahrung und Windows-Grundkenntnisse

5318-01 Nord *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5318-03 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5318-05 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Aug. + 25. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Fotobearbeitung mit Lightroom und Photoshop

Adobe Lightroom und Adobe Photoshop sind „die" professionellen Foto-Bearbeitungs-Programme. Hier lernen Sie als engagierte/r Anfänger/-in und Profi wie der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt.

Inhalte:
- Grundlagenwissen, die Arbeitsoberflächen
- übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Einstellungen, Schlagworten und Karte
- RAW-Entwicklung und Farbmanagement
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- grundlegende Photoshop-Techniken für Fotografen/-innen
- Einblicke in die Panorama- und HDR-Fotografie
- Buch, Diashow, Drucken und Webseitenerstellung für Fotografen

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC
Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5319-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5319-03 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop CC – I

Sie möchten in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC einsteigen und möchten wissen, wie Sie das Beste aus Ihren Fotos herausholen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen die Grundfunktionen und Werkzeuge von Photoshop CC kennen und erwerben ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten. Sie lernen, Bilder zu prüfen und gezielt zu optimieren, stellen wichtige Parameter wie die Bildgröße und Druckauflösung ein und speichern Ihre Bilder für die optimierte Bildausgabe in Print und Web.

Inhalte:
- Navigation im Bilddokument
- Bildausschnitte, Maße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan
- Bildbereiche gezielt auswählen und bearbeiten
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5320-01 Nord *Mechthild Schwetje*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März – 30. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 195

5320-03 *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni – 19. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

5320-05 *Artur Kazun*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Juli – 14. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Photoshop CC – I+II

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms Photoshop: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben, Bilder retuschieren, Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Ebenen, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen

Ein Bild sagt mehr als tausend Worte …

In meinen Kursen lerne ich viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit unterschiedlichen Vorkenntnissen, Vorstellungen und Wünschen kennen, auf die ich mich jeweils als Dozentin einstelle und ich versuche die Themen so zu vermitteln, dass sie jede und jeder versteht. Das macht die Kurse lebendig und kein Kurs verläuft wie der andere. Es macht mich glücklich, wenn ich meine Begeisterung an der Fotografie und der Bildbearbeitung weitergeben kann. Wenn sich hier Menschen mit gleichen Interessen kennenlernen oder sogar Freundschaften entstehen, dann ist das doch ein riesiger Gewinn!

Die Dozententätigkeit ist inzwischen eine Leidenschaft von mir. Die VHS hat mich immer unterstützt und ich bin zu vielen neuen Ideen motiviert worden. Heute leite ich Kurse in Bildbearbeitung, Fotografie, Fotobuchgestaltung und Buchbinden.

Ihre Anja Peschke

erstellen, Bildformate und Auflösung, Bilder für die Ausgabe vorbereiten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5321-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5321-03 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5321-05 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5321-07 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juli – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop CC – II

Sie haben bereits erste Erfahrungen in der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC gesammelt und möchten nun mehr erfahren über Freistellen bspw. von Haaren, Composing, Bildschärfe, etc.? Die Themen des Grundkurses werden vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -Aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen oder zu steigern. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Bildausgaben vor.

Inhalte:
- Verfeinerte Auswahlen mit Pfaden
- Beauty-Retusche
- Bildmontage
- RAW-Entwicklung und Bildoptimierung im Adobe Camera Raw-Modul (ACR)
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5322-01 Nord *Helge Neubauer*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5322-03 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Einführung in die RAW-Fotografie

Die meisten Nutzer/-innen von Digitalkameras speichern die Aufnahmen im JPG-Format ab, weil es weniger Platz auf der Speicherkarte benötigt und die Bilder sich vermeintlich einfacher bearbeiten lassen. Der große Nachteil: Die tatsächlich mögliche Bildqualität geht verloren und verschlechtert sich zudem mit jedem Bearbeiten und Speichern der JPGs. Zeit zum Umsteigen auf RAW, dem elektronischen Negativ. Speicherkarten sind günstig und die RAW-Bildbearbeitung kann so einfach sein. Lernen Sie, wie das RAW-Format funktioniert und wie es in Photoshop oder Lightroom bearbeitet werden kann.

Bitte mitbringen: Digitalkamera

5329-01 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Grafik, Gestaltung, Layout

InDesign CC – I

Sie möchten sich mit dem Aufbau und dem Layout von mehrseitigen Dokumenten beschäftigen und möchten wissen, was es in Sachen Satz und Layout unbedingt zu beachten gilt? Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die grundlegenden Funktionen des Satz- und Layoutprogramms Adobe InDesign CC zu arbeiten. Dabei üben Sie die Einrichtung und den Aufbau von Dokumenten, arbeiten mit Satz- und Layoutwerkzeugen und wenden effiziente Techniken mit Musterseiten und Formatvorlagen an. Zudem erwerben Sie grundlegende Gestaltungskenntnisse, die für professionellen Textsatz und für ein überzeugendes Layout und Gesamtbild in Text und Bild sorgen.

Inhalte:
- Einrichtung eines persönlichen Arbeitsbereichs
- Dateien erstellen und einrichten
- Einrichtung und Gestaltung eines Faltblatts in Text und Bild
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen und Verknüpfungen validieren
- PDF-Dateiexport mit allen Einstellung für den professionellen (Auflagen-)Druck

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5330-01 Nord *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 03. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 195

5330-03 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juli – 27. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

InDesign CC – I+II

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Büchern erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms InDesign CC kennen und Üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

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

5331-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Feb. – 01. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5331-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März – 29. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5331-05 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5331-07 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

InDesign CC – II

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen. Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet InDesign CC herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten. Um ein Maximum an Lernerfolg zu gewährleisten, wird der Kurs auch den konkreten Bedarf der Kursteilnehmer/-innen berücksichtigen.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnissen erstellen
- Tabellen gestalten
- effiziente Textformatierung mit verschachtelten Formate
- mit Snippets arbeiten
- umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- Formen und Logos zeichnen

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse

5332-01 Nord *Helge Neubauer*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai + 03. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5332-03 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Aug. + 04. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Selfpublishing mit ePub

NEU im Programm

Sie möchten Ihr eigenes Buch publizieren, Texte für Onlinemagazine aufbereiten oder Präsentationen mit multimedialen Inhalten veröffentlichen? Als ePub lassen sich Dokumente für die bestmögliche Verwendung auf eBook-Readern und Tablet PCs vorbereiten. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Format ePub und lernen wie sie mit Adobe InDesign CC interaktive Dokumente erstellen, professionell gestalten und für Ihre ePublishing-Zwecke exportieren.

Inhalte:
- Cover-Design
- Erstellung eines eBook-Konzepts
- Aufbau und Vorbereitung von Adobe InDesign-Dokumenten
- Übernehmen von Formatierungen, Hyperlinks, Querverweisen, Fußnoten, Tabellen und einem Inhaltsverzeichnis
- Einbinden von Abbildungen
- Multi-Status-Objekte integrieren

5333-01 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00. – 17.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Illustrator CC – I

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC ist ein ideales Produktionswerkzeug für Grafiker/-innen im Druckgewerbe, für Designer/-innen von Multimedia-Grafiken und für Künstler/-innen, die Webgrafiken und Online-Inhalte gestalten. Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge für professionelle, qualitativ hochwertige Ergebnisse.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen
- Objekte zeichnen und bearbeiten
- Pfade zeichnen und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Farben
- Verläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten
- Bilder importieren und bearbeiten
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5339-01 Nord *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März – 06. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 195

Illustrator CC – I+II

Sie möchten einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen und haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen anstatt auf vorgefertigtes Material zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen
- Objekte zeichnen und bearbeiten
- Pfade zeichnen und editieren
- Arbeiten mit Ebenen, Farben
- Verläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten
- Bilder importieren und bearbeiten
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5340-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5340-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Illustrator CC – II

Sie beherrschen die Grundfunktionen des Programms Adobe Illustrator CC und möchten für das professionelle Arbeiten weitere Fähigkeiten erwerben. Die Inhalte des Grundkurses werden vertieft.

Inhalte:
- Objektbearbeitung
- komplexe Formen zeichnen und editieren
- Farben definieren und editieren
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Text erzeugen und bearbeiten
- Bitmap-Bilder importieren und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen

Voraussetzung: Illustrator-Grundkenntnisse

5341-01 Nord *Tillman Suhr*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Unterwegs kreativ mit Adobe Mobile Apps

NEU im Programm

Adobe Capture, Photoshop Express und Photoshop Fix, Illustrator Draw

Kreativprojekte ausschließlich am heimischen Computer realisieren, war gestern! Lassen Sie sich unterwegs von Farben, Formen und Inhalten inspirieren und nutzen Sie die mobilen Apps wie Adobe Capture, Photoshop Express oder Illustrator Draw um diese festzuhalten und zu bearbeiten. Mit Premiere Rush produzieren Sie beeindruckende Videos genau dort, wo Sie sich gerade aufhalten. Mit den Adobe Mobile Apps stehen Ihnen zahlreiche Werkzeuge zur Verfügung, mit denen Sie unterwegs auf Ihrem Smartphone oder Tablet einfach und schnell Content bearbeiten können. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der digitalen Bild- und Videobearbeitung auf Tablet und Smartphone mit den Adobe Mobile Apps.

Inhalte:
- Basiswissen über digitale Bildbearbeitung auf Tablet oder Smartphone
- Erlernen von verschiedenen Vorgehensweisen im Bereich der digitalen Bild- und Videobearbeitung, z.B. schnelles Retuschieren von Fotos und Produktion von Video-Teaser
- Einführung in Funktionsumfang und Nutzung

Voraussetzung: Keine besonderen Vorkenntnisse notwendig
Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit iOS oder Android

5342-01 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Acrobat – PDF als Druckvorstufe

Auch im Printbereich hat das PDF-Dateiformat inzwischen eine starke Verbreitung gefunden und sein Leistungsumfang wächst ständig. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie PDF-Dateien für Ihre Zwecke einsetzen sowie optimal für die Druckvorstufe konfigurieren.

Inhalte:
- Einsatz von Acrobat (PDF-Writer/Distiller) im grafischen Bereich als Druckvorstufen
- PDF/X-3-Druckvorstufen, Standards und Spezifikationen
- Erzeugungsmethoden für prepress-optimierte PDF-Dateien (via PostScript und Distiller) oder aus verschiedenen Anwendungsprogrammen
- Möglichkeiten der Eingangs- und Qualitätskontrolle
- Farbmanagement, Schriften, Überfüllungen, Überdrucken, Softproofs
- Sicherheit

Voraussetzung: Acrobat-Grundkenntnisse und Erfahrungen mit Grafikprogrammen

5348-01 *Tillman Suhr*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen

NEU im Programm

Barrierefreiheit – was ist das? PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das

Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker (PAC 3)

5349-01 *Tillman Suhr*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Creative Cloud-Workshop

Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator

Die Adobe Creative Cloud ist eine Sammlung von Design-, Grafik- und Produktionsprogrammen und ermöglicht die Lösung kreativer Aufgabenstellungen. Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Der komplette Print-Workflow mit den Programmen der Adobe Creative Cloud: Photoshop CC, InDesign CC, Illustrator CC, Bridge und Acrobat wird an Beispielen erarbeitet. Diese Bearbeitung beginnt mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in einem der Programme der Creative Cloud

5350-01 *Tillman Suhr*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Apr. – 26. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

5350-03 *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Aug. – 28. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Gestaltung informativer Printmedien mit Adobe CC

InDesign-Photoshop-Illustrator

Sie suchen nach erweiterten Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial, möchten effizientere Werkzeuge für Ihr Layout nutzen, sowie lernen, Bildmaterial zu optimieren, oder eine Infografik oder ein Logo zu erstellen. Der Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o. a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte).

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungskenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums „von A bis Z“
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen (Illustrator oder InDesign)
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzungen: Windows oder MAC-Kenntnisse, Datei- u. Ordneroperationen im Explorer/Finder, Solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm (Unkostenbeitrag für das begleitende Skript, je Teilnehmer/-in: € 8)

5352-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafik-Design

Wege zur guten Gestaltung für Printmedien und Web

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

Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse

5353-01 *Steffen Senftleben*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Corporate Design

Mein erstes visuelles Erscheinungsbild – Logo und Visitenkarte

Corporate Design umfasst Typografie, Farbe, Formate und Bilder – das gesamte visuelle Erscheinungsbild. Ein eigenes unverkennbares visuelles Auftreten ist für jedes Unternehmen, jedes Projekt unabdingbar. In diesem Workshop lernen Sie die vielfältigen Gestaltungs- und Designgrundlagen durch Beispiele und Anwendungsaufgaben kennen. Im Fokus stehen zwei wichtige Bausteine: Logo und Visitenkarte. Ziel des Kurses ist es, eine individuelle Bildsprache zu entwickeln, die in gängigen Printmedien zum Einsatz kommen kann.

Inhalte:
- Was macht „gutes“ Design aus?
- Elemente des Corporate Designs
- Techniken der Ideenfindung, Anfertigen von Skizzen/Entwürfen
- Software zur digitalen Bearbeitung

Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl. Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse

5354-01 Nord *Steffen Senftleben*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 65

5354-03 *Steffen Senftleben*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Video, Animation

Premiere Elements

Videoschnitt für Anfänger/-innen

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

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

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

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5355-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5355-03 BU *N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Premiere Pro

Einführung in den digitalen Videoschnitt

NEU im Programm

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film „bauen“, also Schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, einen Veranstaltungsteaser

oder ein Videotutorial schneiden möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung und produzieren Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm.

Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von Adobe Premiere Pro CC
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC

Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Verbindungskabel und Kopfhörer

5356-01 *Steffen Senftleben*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juli – 27. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Erklärvideos selbst gemacht – Wie geht das?

Überblick und Einführung in die Konzeption und Produktion

Erklärvideos sind der Renner! Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte oder auch Lerninhalte lassen sich in einem Erklärvideo einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial in der gewünschten Animationstechnik an.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling – Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material: Schiebetechnik, Stop-Motion, Animation
- Planungstools: Drehbuch und Storyboard
- Equipment/Software

Bitte mitbringen: Stifte nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Marker). Es sind keine zeichnerischen Vorkenntnisse notwendig.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse

5357-01 *Steffen Senftleben*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai + 26. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5357-03 *Steffen Senftleben*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli + 14. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe After Effects I

für Anfänger/-innen

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwendige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Videoaffinen ein Muss.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

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

5358-01 *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Adobe After Effects II

NEU im Programm

für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben jedoch noch Fragen und möchten tiefer in die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms einsteigen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:
- Compositing
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen
- Expressions

Voraussetzung: Besuch des Kurses After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse; erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil

5359-01 Nord *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

CorelDRAW Graphics Suite

Einfach kreativ

Alternative für alle, die nicht bereit sind, in ein ABO-pflichtiges System zu wechseln.

Für Bildbearbeitung, Illustration und Layout.

90 % Bildungsrabatt für vhs-Kursteilnehmer *

* Ersparnis bei Vorlage einer gültigen vhs-Kursteilnahmebescheinigung in Relation zum regulären Preis.

www.cobra-shop.de/corel
Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

CAD

CAD im Bauwesen mit AutoCAD

Sie lernen, wie man effektiv und zeitsparend mit AutoCAD arbeiten kann. Es wird die Darstellung und Bearbeitung von Sanitärobjekten (als Module) und Hochbaugrundrissen am Bildschirm behandelt. Ein Skript mit genauer Beschreibung der Arbeitsschritte ermöglicht den individuellen Lernfortschritt. Die relevanten Befehle und Optionen werden erläutert.

Ein Skript (ca. € 20) kann im Kurs erworben werden.

5360-01 *Gabriele Poppe*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Feb. – 28. Feb., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5360-03 *Gabriele Poppe*
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März – 14. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5360-05 *Gabriele Poppe*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Apr. – 23. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Arbeiten im dreidimensionalen Raum mit AutoCAD

Sie lernen die Arbeitstechniken zur Erstellung und Bearbeitung von Volumenkörpern an unterschiedlichen Objekten. Themen: Steuern des Benutzerkoordinatensystems (BKS) im Raum, Erstellen von Volumenkörpern (Grundformen, zusammengesetzte Körper durch Extrusion, Differenz, Vereinigung), Bearbeitungsfunktionen (u.a. Überlagerung, Kappen, 3D-Spiegeln), Papierbereich (Layout), Präsentation (Materialien zuordnen, Lichter setzen, Rendern), Perspektive (3D-Orbit).

Voraussetzung: Kenntnisse in der Arbeit mit AutoCAD, vor allem im Erstellen und Bearbeiten von 2D-Objekten
Ein Skript (ca. € 25) kann im Kurs erworben werden.

5362-01 *Gabriele Poppe*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juni – 18. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content und/oder einen Blog oder Vlog, bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Besonderheiten sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

Kostenloser Infoabend zum Thema Community Management

Weitere Informationen zur Veranstaltung finden Sie in Kürze auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten.

5400-01 *Kursleiter/-innen Team*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Infoabend zum Zertifikat

Social Media Manager/in (BVCM)

Wir informieren Sie zum Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)“ des Bundesverbandes für Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media und welche Möglichkeiten wir Ihnen an der VHS zur Prüfungsvorbereitung bieten. Mehr Informationen auch auf Seite

5418-84 *N.N.*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

5418-86 *N.N.*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bloggen und Selbstmarketing

Blogger/in werden – Wie geht das?

Bloggen unter WordPress.org

Blogger/innen werden vielfach Journalist/innen gleichgestellt und berichten bspw. von Kunstausstellungen, rezensieren Bücher, empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/zur Blogger/in? Der Kurs vermittelt eine Einführung für Einsteiger/innen in diesen Bereich des Web 2.0: Beiträge schreiben und Seiten anlegen, Kategorien und Schlagwörter verwalten, Kommentare, Bilder und Videos einbinden, Webdesign, einen Einblick in die Bloggerszene sowie praktische Tipps für das private Blog. Eingesetzt wird die eigene Schulungsumgebung der VHS.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail

5401-01 *Dr. Jürgen Fenn*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. März + 13. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5401-03 *Dr. Jürgen Fenn*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai + 09. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5401-05 *Dr. Jürgen Fenn*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Aug. + 22. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Bloggen mit Wordpress I

Mit WordPress.org den Wunschblog erstellen – für Einsteiger/innen

Blogs sind Ausdrucksmittel! Zwischen Beruf und Berufung kostet ein Blog vor allem Zeit. Neugierige finden heraus, ob sie eine Blogger-Persönlichkeit werden wollen. Was unterscheidet erfolgreiche Blogs? Wie erstellen Sie Ihren eigenen mit WordPress.org? In diesem Einsteiger-Workshop entwickeln wir Ihren Blog und beginnen mit der Umsetzung. Genutzt wird die kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS.

Inhalte:
- Blog-Thema und Blog-Inhalte
- WordPress-Architektur
- Hoster im Vergleich
- Viele Tipps und Tricks

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internet-Kenntnisse

5402-01 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bloggen mit Wordpress II

Blog-Werkstatt für Fortgeschrittene

Ihr Blog ist zwar im Internet erreichbar, jedoch besteht noch Optimierungsbedarf. Sie haben am Basis-Workshop „Bloggen mit Wordpress I" teilgenommen und möchten jetzt nicht stehenbleiben und benötigen Hilfe? In diesem Kurs bauen wir auf Ihre Vorerfahrung auf. Der Workshop vermittelt weitere Tipps und Tricks, gibt wertvolle Feedbacks, beantwortet Ihre Fragen und bietet die Chance, sich als Blogger/in mit WordPress.org unter Anleitung schneller weiterzuentwickeln, damit Sie Ihre definierte Zielgruppe begeistern. Kurz gesagt: Wir optimieren Ihren Blog!

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

5403-01 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Bloggen mit Wordpress III

Training für WordPress-Fans, Workshop und Networking

Für Sie ist Bloggen Passion! Sie haben viele Zeit investiert, Fleiß und Ausdauer bewiesen, um Ihren Blog ausdrucksstark zu gestalten. Ihr Blog erreicht bereits einen kleinen oder großen Leserkreis.
Nun möchten Sie sich mit anderen Blogger/innen austauschen und als Vollblut-Blogger/in wissen Sie: die Weiterentwicklung Ihres Blogs hört nicht auf. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Stärken und Schwächen Ihres Blogs und Blog-Konzepts. Wir werden versuchen die Usability Ihres Blogs zu steigern. Gemeinsam packen wir an, damit Ihr Blog noch größer oder bunter wird. Bringen Sie Ihre Fragen mit, wir erarbeiten die Lösung.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem selbst gehosteten Blog (WordPress.org) und Bereitschaft, sich mit seinem Blog und Ideen einzubringen

5404-01 *Anja Zörner*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Besser Bloggen mit WordPress.org

Workshop zur Optimierung Ihres Word-Press-Blogs

Ob Reisen, politische oder Lifestyle-Themen – Sie bloggen bereits mit WordPress und möchten Ihren Blog optimieren?

Inhalte:
- Ihr Blog: Ziel, Zielgruppe, Strategie, Funktion
- Content-Produktion: Text, Bild, Multimedia
- WordPress: Blog-Design, Plugins, SEO, Backups
- Basics zur Bildbearbeitung und -optimierung
- Gesellschaftliche Bezüge: Aufgreifen von Trends und medienpolitischen Entwicklungen

Der Kurs kombiniert theoretische und praktische Anteile. Für die Bildbearbeitung bringen Sie gerne eigene Fotos mit.
Der Kurs wird von einem Kursleiter/innen-Team gehalten und profitiert von den unterschiedlichen professionellen Hintergründen und individueller Betreuung.
Voraussetzung: Erfahrungen mit WordPress, eigener Blog
Kursleiter/innen-Team: Carolyn Krüger, Anja Zörner, Dr. Jürgen Fenn, Mikhail Svyatskiy

5405-01 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Schreibtraining für Blogger/innen

Schreiben soll begeistern! – Sie und andere.
Um souverän und effektiv zu schreiben, braucht es Übung. Dieser Workshop ist ein geschützter Raum, um das Schreiben für Blogs professionell zu trainieren.Sie erhalten viele Tipps und Tricks, um die Textqualität für Online-Leser/innen zu erhöhen und Ihre Kreativität allgemein zu steigern. Lassen Sie sich ermuntern, sich beim Texten auszuprobieren. Sie erhalten anschließend konstruktives Feedback, die Gelegenheit sich selbst zu verbessern und sich mit neuen Texten zu versuchen. Dieser Kurs lässt sie mit Worten jonglieren, die eigene Tonalität beim Texten aufspüren und weiterentwickeln.

Voraussetzung: Blog oder Website und Ambitionen, gezielt zu Texten

5406-01 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Aug. + 18. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Das eigene Blog analysieren und optimieren

Nicht nur für Blogger/innen aus Unternehmen ist die Benutzung ihres Blogs ein spannendes Thema. Welche Seiten/Artikel werden besonders häufig gelesen, wie werden sie in Social Media geteilt und wie nutzen die Leser/innen das Blog (z.B. über ihr Smartphone)? Die Auseinandersetzung mit diesen Themen hilft dabei erfolgreiche eigene Inhalte zu identifizieren und künftige Themen besser auf die Besucher zuzuschneiden. Im Kurs werden praxisnah kostenlose Tools (z.B. Google Analytics und Matomo bzw. Piwik) und Plugins (für das populäre Blog-Redaktionssystem WordPress) vorgestellt, die bei der Besucheranalyse helfen. Zusätzlich besprechen wir verschiedene Auswertungen sowie Analysemethoden und entwickeln konkrete Messkonzepte, um das eigene Blog besser verstehen und auch optimieren zu können.

5407-01 *Stefan Evertz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Postings systematisieren

Tools für das Team und die Content Strategie

Wie lässt sich Community Management und strategische Content-Planung miteinander verbinden? Wie optimiert man den Workflow bei der täglichen Medienarbeit? Dieser Kurs wird Sie mit Software-Angeboten von Scompler, Trello und Evernote bekannt machen. Die genannten Tools sind bereits in den jeweils kostenlosen Varianten nützlich, helfen Ihnen den Überblick im Posting-Dschungel zu bewahren und wertvolle Zeit zu sparen.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext; Bereitschaft sich kostenlose Nutzerkonten bei Scompler, Trello und Evernote einzurichten

5408-01 *Anja Zörner*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. März + 14. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen.

Inhalte:
- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?

- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment

Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem eigenen Blog

5409-01 *Anja Zörner*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Apr. – 10. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Netzwerken

Professionelles Netzwerken mit Xing

Xing ist mit über 11 Millionen Nutzern im deutschsprachigen Raum ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen ein professionelles privates Xing-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5411-01 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 500 Millionen Nutzern ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5412-01 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Social Media Marketing

Instagram

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 700 Mio. aktiven Nutzern nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:
- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profil
- Erstellen von Inhalten löschen
- Steigerung von Likes und Follower
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5414-01 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Instagram fürs Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:
- Reichweite durch „gute" Posts – Wie erstelle ich Posts und konfiguriere sie „algorithmustauglich"?
- Community-Aufbau und -Management – Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen – Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Smartphone

5414-41 *Sofia Martinez-Bretschneider*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Juni – 19. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

Crashkurs für Social Media Einsteiger

Wollten Sie auch schon längst erfahren, wie Social Media wirklich funktioniert und wie Sie davon persönlich profitieren können? Dieser Crashkurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse für den Einsatz von Social Media im privaten wie auch beruflichen Umfeld. Dabei werden die wichtigsten sozialen Netzwerke und Tools vorgestellt. Sie lernen, wie Sie Gleichgesinnte zu Ihren Themen und Interessen finden und sich mit ihnen direkt vernetzen. Gemeinsam legen wir Profile bei Facebook, Twitter, Instagram und anderen Plattformen an und spielen dann konkrete Nutzungsszenarien durch. So erhalten Sie Inspirationen für Ihre ganz persönliche Social Media Strategie.

Bitte mitbringen: Falls vorhanden ein Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5415-01 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. März + 31. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5415-03 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr. + 28. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5415-05 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5415-07 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Aug. + 11. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Facebook-Marketing

Kompakter Workshop für Unternehmer/innen und Selbstständige

Facebook gehört zum Alltag Vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie bei Bedarf mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, um Content zu erzeugen und die Facebook-Zahlen zu deuten.

Inhalte:
- Zielgruppe, Kommunikationsplan
- Look and Feel: Corporate Design selbst gemacht

- Facebook-Insights: Was verraten die (Kenn-)Zahlen?
- Advertising

Voraussetzung: Internet-Erfahrung, idealerweise ein eigenes Facebook-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5416-01 *Ariadne Geiling*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5416-03 *Ariadne Geiling*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Mai + 14. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5416-05 *Ariadne Geiling*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **31. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Facebook Coaching

für fortgeschrittene Nutzer/-innen und angehende Facebook-Profis

Sie möchten Ihr Projekt oder Unternehmen auf Facebook & Co. bekannter machen? Sie denken, wo 28 Millionen Deutsche unterwegs sind, ist auch Ihre Zielgruppe anzutreffen? Deshalb sind Sie in Social Media aktiv und haben sich eine Facebook-Fanseite eingerichtet? In diesem Kurs gehen wir bewährten Erfolgsstrategien auf den Grund und sprechen offen über Ziele, Dialogqualität, Werbung, Aktivierungspotenziale und die täglichen Herausforderungen im Social Media-Marketing.

Voraussetzungen: Erste Erfahrungen im Umgang mit Social Media Plattformen – insbesondere Facebook; Bereitschaft, die eigenen Social Media-Aktivitäten im Teilnehmerkreis vorzustellen und offen über Optimierungsansätze zu sprechen; Interesse, eigene Ideen einzubringen und Erfahrungen auszutauschen

5417-01 *Ariadne Geiling*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Mai + 28. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Influencer-Marketing

Chancen und Möglichkeiten in der Zusammenarbeit mit Bloggern

Die digitale Entwicklung birgt für den Einzelhandel, wie für kleine und mittelständische Unternehmen neue Herausforderungen und Chancen, denn der Einfluss von Social Media wächst rasant: Niemand erreicht seine Kunden so direkt, persönlich und authentisch wie Influencer. Daher dreht sich in diesem Seminar alles um Chancen / Möglichkeiten einer erfolgreichen Zusammenarbeit mit Bloggern / Influencern. Wir klären, welche Arten der Kooperation es gibt und welche/r Blogger/in zu Ihrem Unternehmen passen könnte. Sie profitieren von Praxisbeispielen und dem gemeinsamen Austausch. Wir erarbeiten einen praktischen Leitfaden zur Zusammenarbeit mit Blogger/innen. Der Kurs wird von einer professionellen Bloggerin geleitet.

Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5419-01 *Sabine Posniak*
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Aktives Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit begrenztem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen/optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Personal Branding
- Chancen und Risiken im Social Web
- Social Media Guidelines
- Umgang mit Shitstorms und negativen Kommentaren
- Praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau oder zur Optimierung der eigenen Social Media-Strategie

5420-01 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5420-03 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Social Media Marketing

Intensivkurs am Wochenende

Lernen Sie Social Media Plattformen zu optimieren und konsequent für berufliche Ziele zu nutzen. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Aber oft mangelt es an einer zielgerichteten Umsetzung.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Chancen und Risiken im Social Web
- Shitstorms und negative Kommentare
- Planung oder Optimierung der eigenen Social Media-Strategie

5421-01 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
24. Mai – 26. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Redaktion, Tools und Content

Social Media Analytics und Monitoring

Wie messe ich den Erfolg meiner Social Media-Strategie?

Social Media hat sich zum festen Bestandteil jeder Marketingstrategie entwickelt. Ob Facebook, Twitter oder Instagram – mit der richtigen Vorgehensweise können Sie als Unternehmern oder Selbstständige/r Kunden gewinnen und binden. Um längerfristig erfolgreich zu sein, sollten folgende Fragen regelmäßig beantwortet werden: Was machen meine Wettbewerber? Wie entwickelt sich der Markt? Wie bewerten die Kunden unsere Produkte? Wo und wie wird über uns geredet? Die Basis jeder Erfolgsmessung sind jedoch Ihre Ziele/Strategien, die es zunächst zu identifizieren gilt. Im Kurs setzen Sie ein eigenes Monitoring auf, das Sie nach dem Workshop nutzen können.

Voraussetzung: (Fortgeschrittene) Erfahrungen im Umgang mit Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5422-01 *Stefan Evertz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Der Social Media Werkzeugkasten

Social Media besser nutzen mit (teilweise kostenlosen) Tools

Egal, ob Monitoring, Analytics oder Social Media Management – Tools helfen Ihnen bei der Arbeit im Social Media Kontext. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Tools, konkrete Ansätze und Anregungen, wie Sie mit einzelnen (zumindest

teilweise kostenlosen) Tools Ihre eigene Arbeit im Social Web erleichtern können. In diesem Kurs steht der gemeinsame Austausch im Vordergrund: Es geht um Ihre konkreten Fragen, um die Erfahrungen und Tipps der Teilnehmenden.

Themen:
- Impulse zur Einführung
- Tipps und Tool-Vorstellungen u.a. für Facebook, Twitter und Instagram
- Erfahrungsaustausch
- Befüllen eines individuellen Werkzeugkastens

Voraussetzung: erste Erfahrungen im Einsatz von Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5423-01 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
08. März + 09. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 100

Rechtliche Grundlagen für Social Media

Sie nutzen aktiv das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke? Sie posten Bilder, Texte, laden Videos hoch und verlinken Ihre Beiträge mit denen anderer. Sie betreiben einen Blog, eine Webseite oder betreuen die Internetpräsenz Ihres Arbeitsgebers? Doch kennen Sie auch die aktuelle Gesetzeslage für diese Aktivitäten? Was ist erlaubt bei der Nutzung von Daten/Materialien Dritter, was darf kopiert, was heruntergeladen, was wie geteilt werden?

Inhalte:
- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5424-01 *Christian Korte*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5424-03 *Christian Korte*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Shitstorms, Krisenkommunikation im Social Web

und der Umgang mit negativen Kommentaren

Wie entstehen Shitstorms und wie lassen sie sich vermeiden? Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Krisenkommunikation und bekommen einen Überblick über geeignete Tools für Krisensituationen.

Teil 1: Krisen und Shitstorms
- Klassische Unternehmenskrisen
- Entstehung von Shitstorms im Social Web
- Übungen: Wichtige Präzedenzfälle, aktuelle Praxisbeispiele und Szenarien

Teil 2: Vorbereitung ist alles
- Krisenprävention
- Social Media Guidelines
- Übungen: Umgang mit Gerüchten und negativen Kommentaren

Teil 3: Monitoring und Tooleinsatz
- Arbeitsfelder (u.a. Monitoring und Social Media Management)
- Ziele, Strategien und Szenarien
- Tools (Analyse und Umgang mit Posts)
- Übungen: Krisenkommunikation mit Tools

5425-01 *Armin Gemmer; Stefan Evertz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Erfolgreich Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden? Das wird im mobilen Kommunikationszeitalter zur echten Herausforderung. Ob Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte erreichen heute noch den Empfänger. Wir lernen, dass Schreiben Spaß macht und besprechen Texte im Plenum.

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stil, Sprache etc.
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedene Teasertypen
- Content Marketing und Storytelling
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Shitstorms und negativen Kommentare
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

5429-01 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5429-03 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Texten für Internet und Social Media

Intensivkurs am Wochenende

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Überschriften Headline und Subline
- Die Technik des anteaserns mit verschiedene Teasertypen
- Contentmarketing und Storytelling
- Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Shitstorms und negative Kommentare
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

5430-01 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So 10.00 – 17.00 Uhr,
26. Apr. – 28. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Content-Marketing und Storytelling

Google und Facebook haben neue Regeln. Nur Webseiten und Profile, die individuellen und aktuellen Content haben, werden von Suchmaschinen gut bewertet und hoch gelistet. Nur gute Inhalte werden verlinkt, geteilt und weiterempfohlen.

Sie lernen in diesem Kurs,
- wie man die Themenfindung organisiert,
- daraus eine eigene Content-Strategie ableitet
- und einen konkreten Themen- und Redaktionsplan entwickelt.

Storytelling ist sozusagen die hohe Kunst des Content-Marketings. Spannende Geschichten fördern den Austausch und Dialoge mit Freunden, Followern und Kunden: Best Praxis, Bausteine, Suchen, Aufspüren und Entwickeln, Mustervorlagen, Kreativitätstechniken, Denkblockaden, Erzählformen, Tipps und Tricks zur erfolgreichen Umsetzung.

5431-01 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
14. Juni – 16. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat Frühjahr 2019 (Kursnr. 5418-21)

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in" des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM ist der Berufsverband der Social Media Professionals in Deutschland. Er vertritt die Interessen von Community- und Social Media Managern, Social Media Beratern und Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe
Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die ihre Vermarktung in Social Media professionalisieren möchten.

Inhalte und Termine
Der Lehrgang besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Modulen:

- **Modul 1:** Social Media Marketing – Strategie
  Termin: Fr, 08. März – So, 10. März 2019,
  Fr 18 – 21.15 Uhr, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 2:** Social Media Recht
  Termin: Sa, 13. Apr. + So, 14. Apr. 2019,
  Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 3:** Social Media Management und Content-Produktion
  Termin: Fr, 10. Mai – So, 12. Mai 2019,
  Fr 18 – 21.15 Uhr, Sa + So 10 – 17 Uhr
- **Modul 4:** Community Management
  Termin: Fr, 17. Mai + Sa, 18. Mai 2019
  Fr 18 – 21.15 Uhr, Sa 10 – 17 Uhr
- **Modul 5:** Prüfungstraining
  Termin: Sa, 15. Juni 2019, 10 – 17 Uhr

Sie haben Interesse am prüfungsvorbereitenden Lehrgang sowie am Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)", aber in Ihrer Berufspraxis spielen derzeit die Betreuung und Pflege von Social Media-Kanälen noch keine Rolle? Sprechen Sie uns in der Beratung gerne darauf an, wir bieten Ihnen ein Kursangebot, das sich für Social Media-Anfänger/-innen im beruflichen Kontext als Lehrgangsvorbereitung optimal eignet.

Unsere Kursleitenden

Tom Noeding arbeitet als Social Media Koordinator für einen internationalen Elektronikkonzern und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Noeding ist Mitbegründer des BVCM e.V. und dort auch als Prüfer tätig.

Christian Korte M.A. ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

Stefan Evertz ist Berater für digitale Kommunikation und Tool-Lotse in Frankfurt. Er berät und begleitet Unternehmen/Organisationen rund um die Themen Digitale Strategie, Community Management, Social Media Monitoring und Events. Evertz bloggt regelmäßig im MonitoringMatcher.

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen
Aufgrund der Zulassungsvoraussetzung für die BVCM-Prüfung sowie der Komplexität des Themas empfehlen wir:

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen und hohes Interesse an strategischen Fragestellungen der Kommunikation
- sichere PC-Kenntnisse

Kosten
€ 600 (Ratenzahlung möglich)
Keine Ermäßigung.

Zusatzkosten: Lehrwerk ca. € 35

Ort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zum Lehrgang (Kursnr. 5418-21) ist nur nach einer vorherigen Beratung möglich:

- Susanne Fränznick, Telefon 069 212-38391
- Selma Bronja, Telefon 069 212-37661
  selma.bronja.vhs@stadt-frankfurt.de

Kostenlose Infoabende
5418-84: Fr, 01. Feb. 2019, 18.00 – 19.30 Uhr
5418-01: Fr, 28. Juni 2019, 18.00 – 19.30 Uhr

BVCM-Prüfung 2019

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/ Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/ (Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin
Sa, 29. Juni 2019, 8 – 18 Uhr

Prüfungsgebühr
€ 499

Prüfungsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Veranstalter
Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung
Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung

BVCM
Bundesverband Community Management e.V.
für digitale Kommunikation und Social Media

Grimme Preis

Der Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des deutschen Volkshochschulverbandes.
Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer/User kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch Formlos.

Grimme
www.grimme-institut.de

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:
- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5432-01 BU *Ulla Schmitz; Andreas Mann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 270

Digitale Öffentlichkeitsarbeit für Non-Profit-Organisationen

Content-Strategien für Ihre Web- und Facebook-Site

Um mehr User in Fans, Mitglieder/-innen oder Spender/-innen zu verwandeln, benötigen Sie kreatives und technisches Verständnis. Beides fördert und lehrt dieser Workshop. Guter Content informiert in leicht verständlicher Sprache, wird kontinuierlich betreut und baut aufeinander auf. Je gezielter das Vorgehen, desto schneller stellen sich Erfolge ein. In der Gruppe erarbeiten Sie erste Ansätze Ihrer persönlichen Content-Strategie, um die Online Performance Ihrer Web- und Facebook-Site zu steigern.

Inhalte:
- Optimierungsansätze für Ihre Content-Arbeit
- Usability, SEO
- Storytelling, Content-Strategie

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Computer und Internet, Web- und idealerweise eine Facebook-Präsenz

5433-01 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5433-03 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Sketchnotes als GIF-Animationen mit Adobe Photoshop erstellen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Sketchnotes gemacht haben, eigene Inhalte für ihre Social-Media-Kanäle produzieren und Spaß an dem Experiment haben, ihre Zeichnungen in bewegte Bilder zu verwandeln: GIF-Animationen. Mit diesem Format können Bilder als Animation wiedergegeben werden. Auf Social-Media-Kanälen werden die kurzen Filmchen geliebt und gerne geteilt. Durch ihre schnelle Ladezeit und geringe Größe eignen sie sich ideal für Smartphone und Tablet. Der Workshop bietet erste Grundlagen für die Erstellung von GIF-Animationen aus Sketchnotes für Social-Media-Kanäle wie Twitter, Facebook und Instagram (Sketchnotes-Übungen am ersten Abend, Gestalten von animierten kurzen Clips am zweiten Tag).

Bitte Materialliste anfordern.
Voraussetzungen: Grundlegende Computer- und Photoshop-Kenntnisse. Erste Erfahrungen mit Sketchnotes. Die Möglichkeit die eigenen Zeichnungen außerhalb der VHS einzuscannen. Aktive Nutzung mindestens eines Social Media-Kanals (Twitter, Facebook, Instagram).

5437-01 *Angelika Ullmann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
05. Apr. + 06. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Webdesign und Webentwicklung

Webseiten selbst gestalten

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

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5450-01 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5450-03 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

5450-05 *Claus Grund*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juli – 17. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Erste Webseiten mit WordPress

Sie möchten Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress erstellen und haben keine Erfahrung im Erstellen von Webseiten. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ziel ist es eine einfache Webseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:
- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- Veröffentlichung der Webseite
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Themes, Plugins
- Impressum, Datenschutz

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

5454-01 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Apr. – 25. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

5454-03 Nord *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juni – 11. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 195

Webseiten erstellen

HTML, CSS und WordPress

Sie wollen in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen. Wir erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS, Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows, in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress Themes nach Wunsch anpassen und mit Plugins die WordPress-Funktionalität erweitern. Themen: Planung eines Web-Projekts, Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten, Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos, Anzeige von Animationen, Audio und Video, Webhosting, Datensicherung, Datenschutz, Marketing von Webseiten und optimale Wirkung.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5460-01 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5460-03 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5460-05 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5460-07 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Aug. – 16. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business-Website für Selbstständige

mit Wordpress.org selbst erstellen

Ist es möglich in nur drei Tagen eine Business-Website zu erstellen? Wir verfolgen gemeinsam dieses Ziel! Wer nicht online wirbt, wird nicht gefunden. Ergo: Wer online präsent ist, wird besser gefunden. Beginnen Sie frühzeitig damit sich über die Website-Struktur Gedanken zu machen und Texte und Bilder zu sammeln. Davon werden Sie im Kurs profitieren. Dieser Workshop verfolgt das Ziel Sie bei der Erstellung einer Website mit WordPress.org individuell zeit- und zielorientiert zu unterstützen. Eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS steht zusätzlich zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, Recherche von Webhosting-Anbietern im Vorfeld

5462-01 *Anja Zörner*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
01. März – 03. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Einführung in HTML und CSS

Webseiten-Gestaltung mit HTML und CSS

HTML (Hypertext Markup Language) und CSS (Cascading Style Sheets) gehören nach wie vor zu den wichtigsten Sprachen des Internets und sind weiterhin der Einstieg in die Welt der Webprogrammierung. Auch wenn es heutzutage schon hervorragende Editoren, wie Dreamweaver gibt, lohnt es sich immer noch, HTML und CSS zu beherrschen. Kleine Änderungen sind so viel schneller durchführbar. Der Code wird sauberer und W3C (World Wide Web Consortium) konform.

Inhalte:
- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

5470-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Feb. – 08. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5470-03 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Aug. – 28. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Dynamische Webprogrammierung mit JavaScript

JavaScript ist eine Programmiersprache, die als Zusatztechnik in Webseiten eingebunden wird. Die JavaScript-Programme werden im Web-Browser interpretiert. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der dynamischen Webprogrammierung mit JavaScript. Kursinhalt: Techniken und Grundregeln der Webprogrammierung; Zusammenspiel HTML, CSS und JavaScript; Variablen; Operatoren; Bedingungen; Schleifen; Datentypen; Ereignisse; praxisnahe Scriptbeispiele

Voraussetzung: gute HTML- und CSS-Kenntnisse.

5473-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai + 26. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und sehr verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten. Sie wird direkt in den HTML-Code eingebunden. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL, die für dynamisch gestaltete Webseiten sehr wichtig ist, lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben und

Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern (z.B. im GIF oder PNG Format), sowie von PDF Dokumenten, mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren und Entwicklungsumgebungen für PHP
- Das Zusammenspiel zwischen HTML, PHP, MySQL und Apache
- PHP Grundlagen (Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten)
- Schreiben und Lesen von Dateien aus PHP
- Nützliche Funktionen (datum-, mail-, mathematische Funktionen usw.)
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formulare und Interaktion mit dem Benutzer
- Erstellen von Bildern mit PHP
- Datenbankfunktionen und Anbindung an MySQL
- Anwendungsbeispiele (Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten, Erstellen von PDF Dokumenten aus PHP)

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5474-01 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

WordPress

Webseiten-Content-Management-System

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

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

5480-01 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5480-03 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

WordPress – Webseiten erstellen

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

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

5482-01 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März – 08. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5482-03 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

WordPress – Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre WordPress-Seite ändern und die vorgefertigten Templates sehen nie so aus, wie man sie gerne haben möchte. Lernen Sie mit Hilfe von HTML, CSS und evtl. JavaScript Ihr WordPress anzupassen. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plugins/Widgets für Wordpress anpassen, Plugin-empfehlungen
- Tipps und Tricks
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: Eigene Wordpress-Seite und HTML-Grundkenntnisse

5484-01 Nord *Carolyn Krüger*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Mai – 11. Juni, 4x**
Nordwestzentrum; € 130

5484-03 *Carolyn Krüger*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Aug. – 27. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

SEO

Suchmaschinenoptimierung

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist sowohl für Webdesigner und Programmierer geeignet, als auch für Betreiber und Redakteure von Webseiten.
Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5495-01 *Carolyn Krüger*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Apr. + 06. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

5495-03 Nord *Carolyn Krüger*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 70

Programmieren

Programmiersprachen

Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows-Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache.

Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

5504-03 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Feb. – 01. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5506-03 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5506-05 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli – 12. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kotlin-Einführung

Kotlin ist eine neue Programmiersprache, die im Februar 2016 die stabile Version 1.0 erreicht hat. Die Sprache ist zu Java syntaktisch nicht kompatibel, kann aber mit Java-Code interoperieren und läuft auf der JVM. Google gab auf der Entwicklerkonferenz Google I/O 2017 bekannt, dass Kotlin offiziell neben Java zur Entwicklung von Android Apps genutzt werden kann. Im Kurs werden grundlegende Elemente der Sprache behandelt.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5508-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank ...

Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Python

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb. + 03. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5512-03 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und virensicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:
- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

5516-01 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Apps-Programmierung für Android
Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL-Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5525-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-03 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-05 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli + 14. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10

Inhalte:
- Editionen von Windows 10 und deren Möglichkeiten, 32-Bit- und 64-Bit-Versionen
- Grundlagen zur Windows 10 Oberfläche
- Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung
- Wichtige Kommandozeilentools
- Dateisysteme von Windows 10, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen
- Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März + 31. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Mit Office 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:
- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr. + 28. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows Server

Windows Server 2016

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab. Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2016.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10

5535-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März – 29. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5535-03 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juli – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams. Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokumentbibliotheken; Wikibibliotheken; Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungslisten, Aufgabenlisten, Kalender; Diskussionsforen

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5540-03 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu „der" Windows-Alternative. Themen: Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5546-03 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni – 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen. Themen: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, Shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5547-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juli + 21. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Rhetorik, Kommunikation

Rhetorik

Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

Hinweis: Bequeme Kleidung empfehlenswert
Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

5550-01 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5550-03 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **24. Aug. + 25. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Der Ton macht die Musik

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnissen der Sprechbildung
Bequeme Kleidung empfehlenswert

5550-05 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Argumentieren und Überzeugen

mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

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

5551-01 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
15. März + 16. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Rhetorik und Gesprächsführung

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a. aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik, untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

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

5551-03 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
02. März + 03. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

● Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback. All dies nach wie vor in dynamischer Atmosphäre und mit Freude an der Sache.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt. Bspw. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-05 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
20. Juli + 21. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Dirty Tricks der Rhetorik

Angriffe kontern und Gesprächsfallen meiden

Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Sprache, um das Gegenüber mit kommunikativen Tricks zu überrumpeln. Im Berufsalltag sind diese Methoden an der Tagesordnung, nicht nur in Verkaufsverhandlungen oder bei der Personalführung. Je besser Sie mit diesen oft skrupellosen Taktiken vertraut sind, umso wirksamer können Sie sie abwehren. Lernen Sie Strategien im Umgang mit schwierigen Kollegen, Kunden und Vorgesetzten. Sie lernen die psychologischen Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik kennen und wissen, wie Sie berufliche und private Manipulationsversuche erkennen und sich vor ihnen schützen.

Themen:
- Faire und unfaire Kommunikation
- Raffinessen aus der Formulierungsküche
- Nonverbale Strategien der Körpersprache
- Manipulationstechniken und Bluffs
- Typische Argumentationsfallen
- Effektive Abwehrstrategien

5552-01 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-03 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-05 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Mai – 16. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-07 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-09 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. Aug. + 04. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Meisterklasse Rhetorik

100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis.

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

5553-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Manipulative Rhetorik und geeignete Gegenmittel

Souveräne Kommunikation für den Beruf

Sind Sie in der Lage, Vorgesetzte und Ihr Team von Ihren Botschaften zu überzeugen – egal in welcher Position? Ihre Karriere hängt von Ihren kommunikativen Fähigkeiten in diesem Bereich ab. Unsere Arbeitswelt ist zunehmend von Stress und geteilter Aufmerksamkeit geprägt. Die Fähigkeit, Menschen nachhaltig zu überzeugen wird immer wichtiger. Am Ende des Seminars werden Sie wissen, wie Sie Überzeugungstechniken ethisch sauber einsetzen können und Manipulationsversuche abwehren. Gewinnen Sie einen soliden Überblick über psychologische Grundprinzipien der Überzeugung, die im Unternehmenskontext sofort anwendbar sind. Nehmen Sie praxistaugliche Techniken mit in Ihren Alltag, die Sie vor unethischen Angriffen schützen werden. Schärfen Sie Ihr Feingefühl im Umgang mit verbalen und nonverbalen Überzeugungsstrategien: Einige der vorgestellten Methoden, gegen die Sie sich schützen können, sind heute in den Bereichen Militär, strategischer Vertrieb, internationale Lobbyarbeit und bei Geheimdiensten gelebte Praxis. Interaktive Kurzübungen in Kleingruppen und im Zweiergespräch sorgen für eine lebendige Atmosphäre.

5554-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5554-03 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. + 04. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

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

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

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

Zusatzkosten: € 7 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5556-01 BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **08. Apr. – 12. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5556-03 Nord BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Juli – 19. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Kommunikation

Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kompetent kommunizieren

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.

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

5558-01 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine genaue Wahrnehmung, ein gutes Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Themen:
- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

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

5559-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5559-03 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **17. Aug. + 18. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:
- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

5560-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Feb. – 15. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5560-03 Nord BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5560-05 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Juli – 26. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Big Talk

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks“, denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:
- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale non-verbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-01 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5561-03 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. + 04. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 42

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der „Wertschätzenden Kommunikation“ (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:
- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören

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

5562-01 *Jeannette Myriel Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5562-03 *Jeannette Myriel Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● Aufbaukurs

Unsere Arbeitswelt und unser Privatleben werden in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Gegenüber, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten Ihre Grundkenntnisse der Wertschätzenden Kommunikation vertiefen? Was auf den ersten Blick einfach erscheint, ist in der Praxis nicht so leicht umzusetzen. Übung und Aufmerksamkeit sind gefragt, um wirklich empathische Gespräche zu führen. Wir vertiefen mit Ihnen diese wirksame Kommunikationsmethode und üben anhand von Praxisbeispielen die praktische Umsetzung. Dies ist für alle jene gedacht, die den Grundkurs besucht haben oder die Vorkenntnisse der Methode haben.

Themen:
- Praktische Umsetzung der 4 Schritte der gewaltfreien Kommunikation (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte)
- Die vier Wahlmöglichkeiten des Hörens
- Effektiv kommunizieren: Umgang mit Vorwürfen und Angriffen
- Vertiefung der Empathie – im Büro oder in der Familie
- Wertschätzendes Unterbrechen von Gesprächen
- Wertschätzendes Delegieren
- Rollenspiele und viel praxisbezogenes Üben

5562-05 *Jeannette Myriel Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5562-07 *Jeannette Myriel Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **03. Aug. + 04. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation“ (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat“, sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein“ zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

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

5563-01 BU *Jeannette Myriel Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **01. Apr. – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5563-03 Nord BU *Jeannette Myriel Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Aug. – 30. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

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

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

5564-01 BU *Jeannette Myriel Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5564-03 Nord BU *Jeannette Myriel Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Professionelle Gesprächsführung

Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management

Ein „gutes Gespräch", wer schätzt es nicht? Beide Gesprächspartner drücken sich klar und deutlich aus, haben ein offenes Ohr für die Wünsche des Anderen und finden gemeinsam Lösungen zu Problemen, die beiden Seiten gerecht werden. Leider bleibt diese Form des Dialogs oft eine Wunschvorstellung. In diesem praxisnahen Kurs können Sie Techniken der Gesprächsführung lernen, wie sie Berater und Führungskräfte einsetzen, um Konflikte partnerschaftlich zu lösen. Dies gelingt am besten mit sanften Mitteln, etwa dem „Führen durch Fragen", damit am Ende beide Gesprächspartner vom Ergebnis überzeugt sind. Üben Sie die Formen der harten und weichen Verhandlung, lernen Sie die Erfolgsrezepte guten Coachings und erfahren Sie, wie sie sich vor Bluffs und Machtspielen wirksam schützen.

5565-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Karrierecoaching

Gespräche führen – berufliche Beziehungen gestalten

Es sind vielfach Fähigkeiten der Beziehungsgestaltung sowie der Kommunikation, die entscheidend sind, berufliche Ziele zu erreichen. Wenn Sie sich überzeugend positionieren, eigene Interessen und Kompetenzen gut zu kommunizieren wissen, punkten Sie in bestehenden Arbeitsverhältnissen wie bei beruflicher Neuorientierung. Das Wochenende gibt Ihnen Raum, anstehende Gesprächs- und Kontaktsituationen mit Methoden des Systemischen Coachings zu beleuchten, effektive Tools auszuprobieren und für sich zu nutzen. Die Teilnehmergruppe dient Ihnen als Übungsfeld, ermöglicht Perspektivwechsel sowie konstruktives Feedback. Dabei aktivieren Sie Ihre individuellen kommunikativen Stärken und erfahren, wie Sie zusätzlich überzeugen und Sympathien erreichen können.

5566-01 *Gabriele Warkus*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
08. März – 10. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Motivorientierte Gesprächsführung

Manchmal findet man zu seinem Gegenüber auf Anhieb einen guten Draht, in anderen Fällen überhaupt nicht. Menschen, so sagt man, sind bisweilen auf einer anderen Wellenlänge. Was genau bedeutet das? Jeder Mensch folgt in seinem Leben einem unterschwelligen Hauptmotiv und lässt sich damit einem der zentralen Persönlichkeitstypen zuordnen. Ob Mitarbeitergespräch, Kundengespräch oder auch private Situationen – wenn es uns gelingt, dieses Hauptmotiv im Gespräch zu entschlüsseln, können wir zielorientiert sowie wertschätzend kommunizieren und vermeiden Missverständnisse. Gemäß dem Grundsatz Lernen durch TUN und mit Humor stellen wir zu jedem Motivtyp Gesprächssituationen nach. Die Kamera ist mit im Einsatz. Aktive Beteiligung erwünscht.

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

5567-01 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Storytelling

Botschaften vermitteln mit Geschichten

Das Gehirn liebt Geschichten! Während bei den meisten Präsentationen die Folien nur so vorbeirauschen, bleiben mit guten Stories die Inhalte haften, wenn sie nicht nur als schlichte Daten genannt, sondern in einen Sinnzusammenhang gestellt werden. Eine zentrale Rolle spielen bei guten Storytellern geistreiche Anekdoten und lebhafte Metaphern, um die Botschaft unwiderstehlich an den Mann und an die Frau zu bringen. Lernen Sie praxisnah, Ihre Persönlichkeit mit der richtigen Geschichte gut zu präsentieren, eine Lösung zu verkaufen oder Ihr Team zu motivieren.

Themen:
- Klare Metaphern für klare Botschaften
- Die eigene Persönlichkeit im rechten Licht
- Einprägsame Bilder und Analogien
- Anekdoten und Parabeln für jeden Zweck
- Erzählen mit Spannungsbogen

5568-01 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Mai + 26. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Smalltalk im Geschäftsleben

Kontakte und Geschäfte sicher und souverän anbahnen

Freundlich und offen auf Menschen zugehen, um aus einem viel versprechenden Beginn mehr werden zu lassen. Viele möchten geschäftlich oder privat mit Fremden leichter und charmant ins Gespräch kommen. Sie wollen sich gegenseitig näher kennen lernen, eine sympathische Gesprächsatmosphäre aufbauen, Verbindungen knüpfen und Geschäfte anbahnen. Wir werden Strategien aufzeigen, mit denen Sie aus einem allgemeinen Thema heraus ein interessantes Gespräch beginnen können. Sie werden trainieren, ansprechend von Ihren Fähigkeiten und Leistungen zu sprechen.

Themen:
- Im beruflichen Umfeld den Gesprächseinstieg finden
- Kontakte aufbauen und pflegen
- Witzig, spontan und unterhaltend sein
- Offene und versteckte Komplimente machen
- Ihre Leistungen und Fähigkeiten in den Vordergrund stellen

5570-01 *Matthias Dahms*
So, 09.00 – 17.30 Uhr, **03. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56, Mat. Kosten € 17,50

5570-03 *Matthias Dahms*
So, 09.00 – 17.30 Uhr, **30. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56, Mat. Kosten € 17,50

Konfliktmanagement

Vermittelnde Gesprächsführung

Die Aufgabe, mit zwei unterschiedlichen Konfliktpartnern konstruktive Lösungen zu erarbeiten, stellt die Vermittler vor besondere Herausforderungen: einerseits erfordert sie eine klare Haltung als neutraler Gesprächspartner und andererseits vielseitige Kompetenzen sowohl hinsichtlich emphatischer als auch lösungsorientierter Kommunikation. Sie erhalten einen Überblick über die Herangehensweise bei der Konfliktlösung und üben verschiedene Interventionsformen.

Themen:
- Phasen im Vermittlungsgespräch mit den jeweiligen Inhaltsaspekten
- neutrale Haltung als Vermittler
- Sach- und Beziehungsebene in Gesprächen nach dem Eisberg-Modell von Watzlawik
- Emotionen und ihre Bedeutung in der Kommunikation
- Interpretationsformen nach dem Kommunikationsquadrat von Schulz-von-Thun
- Einwände wertschätzend kontern

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

5571-01 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
12. Apr. + 13. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:
- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

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

5572-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **30. März + 31. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5572-03 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. Aug. + 25. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konflikt!

Konfliktmanagement im Business

Sind Sie mit einem Konflikt konfrontiert, oder werden Sie manchmal gebeten, Lösungen für Konflikte herbeizuführen? Leider lassen sich viele Auseinandersetzungen durch wertschätzende oder gewaltfreie Kommunikation allen nicht lösen. Schon aus den täglichen Machtspielen und Hierarchieunterschieden heraus entstehen in Unternehmen immer wieder kleine und große Konflikte, die viele Beteiligte bis ins Privatleben hinein belasten können.

Themen:
- Wie Sie Konflikte besser einschätzen und eingrenzen können, und auf was Sie bei Konflikten besonders achten sollten
- Wie Sie gesamte System beeinflussen können, welches den Konflikt aufrecht erhält
- Wie Sie den Mut aufbringen, Lösungen vorzuschlagen oder Lösungsansätze gemeinsam mit Kollegen zu finden
- Analyse- und Coaching Tools

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

5573-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Präsentation und Moderation

Präsentation und freie Rede im Business

Begeistern Sie Ihr Publikum wie ein Profi

Bleiben Ihre Botschaften immer bei Ihrem Publikum haften? Erreichen Sie Ihre Zuhörer auch emotional? Wie wirken Sie, wenn Sie Ihr Projekt, Ihre Idee oder Ihre Ergebnisse vorstellen? Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Finden Sie Ihren individuellen Stil und heben Sie sich wirkungsvoll von der grauen Masse ab. Lernen Sie, wie Sie professionell und angemessen präsentieren, um einen bleibenden, positiven Eindruck zu hinterlassen. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Ihr Publikum abholen und führen – authentisch, emotional und überzeugend.

Themen:
- Beim Präsentieren auf andere wirken
- Glaubwürdig und authentisch präsentieren
- Sprachlich überzeugen und sich von der Masse abheben
- Interaktive Elemente nutzen

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

5575-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Präsentationstraining

Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierende tragen ein enormes fachliches Wissen mit sich, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße" zu bringen. Essenzielle Aspekte einer gelungen Präsentation sind eigene Authentizität, inhaltliche Struktur, eine angemessene körpersprachliche und stimmliche Präsenz, eine stabile Bindung zum Publikum, ein adäquater Sprachgebrauch, der gehirngerechte Einsatz technischer Hilfsmittel, aber auch der adäquate Umgang mit Störungen und Angriffen.

Themen:
- Authentizität/inhaltliche Struktur/ State-Management
- Kalibrieren/robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance/Arbeiten mit Metaphern/ Nested Loops
- Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

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

5576-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Besprechungen und Workshops leiten

Techniken der Moderation

Kennen Sie das? Wenn wichtige Personen fehlen, während manche Teilnehmer sich fragen, warum sie eingeladen wurden, das sorgt für Verdruss. Ist die Agenda vage, schweifen Gespräche vom Thema ab und nur wenige haben die Unterlagen gelesen, dann werden Meetings zur reinen Zeitverschwendung. Wir zeigen Ihnen Methoden, wie Sie eine Besprechung so vorbereiten und leiten, dass die Gruppe fokussiert am Thema arbeitet und anstehende Probleme wirklich löst. Mit einer gekonnten Moderation treffen Sie Entscheidungen im Konsens und beenden jedes Meeting mit konkreten Ergebnissen.

Themen:
- Die richtige Vor- und Nachbereitung
- Effektive Gesprächsführung

- Kreativitätstechniken
- Einsatz von Moderationsmaterialien
- Souverän bei Konflikten
- Umgang mit Vielrednern

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5577-03 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Mai – 24. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Endlich schöne Flipcharts!

Effektvoll schreiben und zeichnen

Das Flipchart ist wieder „in", weil handgemachte Visualisierung lebendig wirkt und den Redner bzw. die Rednerin in den Vordergrund rückt. Dieser Trend zeigt sich in der Weiterbildung und in kreativen Branchen, aber auch im modernen Projektmanagement, wo Prozesse entwickelt und Ergebnisse dokumentiert werden. Welche Regeln beim Flipchartdesign zu beachten sind, lernen Sie in diesem Kurs an vier Abenden. Sie erfahren, wie Sie Aussagen in einfache Bilder fassen, ohne überhaupt zeichnen zu können, und wie Sie gut lesbar schreiben mit der Moderationshandschrift. Indem Sie Textcontainer, Piktogramme und einige wenige Farben gezielt einsetzen, entwickeln Sie schnell eine individuelle Art des Präsentierens, die Zuhörer fesselt und Ihre Botschaften fest verankert.

Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 15 (im Kurs zu zahlen)

5578-01 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. März – 28. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5578-03 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Juli – 25. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format. Wie man für diese Form der visuellen Notizen die passende Bildsprache entwickelt und mit Schatten und Farben grandiose Effekte erzielt, lernen Sie in langsamen Schritten.

Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 20 (im Kurs zu zahlen)

5580-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-03 Nord BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. März – 29. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5580-05 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **08. Juli – 12. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sketchnotes

Visuelle Notizen für Beruf und Studium

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format.

Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript € 15 (im Kurs zu zahlen)

5581-01 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
08. März – 10. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5581-03 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
22. März – 24. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5581-05 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
12. Juli – 14. Juli, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5581-07 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
26. Juli – 28. Juli, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Körpersprache vor Publikum

Wie wirke ich? Souveräne Körpersprache im Business

Karrierefaktor Körpersprache, Stimme und Stimmigkeit

Wenn wir etwas präsentieren, verkaufen, kommunizieren oder verhandeln, dann strahlen wir etwas ganz bestimmtes aus. Diese Außenwirkung besteht aus vielen Elementen, die wir gemeinsam in diesem Kurs untersuchen wollen. Selbstverständlich bekommen Sie, wenn gewünscht, ein konstruktives Feedback zu Ihrer Außenwirkung. Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Durch dieses interaktive Seminar werden Sie einen fundierten Überblick zu wichtigen psychologischen Komponenten unserer Außenwirkung mitnehmen. Sie werden Ihre eigene Wirkung auf andere besser einschätzen lernen.

Themen:
- Außenwirkung und Authentizität – essenzielle Komponenten
- Kontext Präsentation, Moderation, Verhandlung, Teamgespräch und Führung
- Körpersprache und Stimme – Beispiele
- Kernbotschaften auf verschiedenen Ebenen
- Auftragsklärung und Zwickmühlen
- Arbeit an der eigenen Außenwirkung
- Sich verbiegen vs. authentisch sein

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

5583-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5583-03 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Juli + 28. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Körpersprache

Wie wirke ich auf andere? Und was sagen andere nonverbal über sich aus?

Zusammen mit unserer Stimme und Stimmung beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation und Rhetorik. Wir wirken immer und überall über unsere Körpersprache: „Der Körper lügt nie". Die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik geben wichtige Signale über die innere Einstellung. Viele Gesten und Körperhaltungen sind intuitiv, andere sind erlernbar und bewusst einsetzbar. Im Kurs setzen wir uns mit der intensiven Beobachtung der Körpersprache auseinander und versuchen diese im Zusammenspiel mit Gestik und Mimik zu deuten. Diese Erkenntnisse lassen sich in der Kommunikation nutzen und schärfen dabei

gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer. Weiterhin können Sie durch gezielt eingesetzte Körpersprache Ihre persönliche Wirkung und Ausdrucksstärke steigern.

5584-01 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Körpersprache und Kommunikation

Die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik, aber auch die räumliche Distanz zu anderen und Äußerlichkeiten wie Kleidung und Statussymbole zeigen unsere innere Haltung zum Gesagten und den jeweiligen Gesprächspartnern. Zusammen mit der Stimmlage, Lautstärke und Betonung beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation und Rhetorik. Sie ist ein Kapital, über das jeder unbewusst und bewusst verfügt. Sie lernen in vielen Übungen die eigene Körpersprache besser kennen und in der Kommunikation zu nutzen und schärfen dabei gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer.

5584-03 *Karin Hoffmann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Auftritt

Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert. Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts"-Situationen durchspielen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Trainingshose, Decke

5584-05 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
16. März + 17. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5584-07 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. Juni + 02. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Schauspiel im Beruf

Nehmen Sie sich und Ihr Gegenüber anders wahr, agieren, sprechen, hören und denken Sie anders und neu! Das Training mit Schauspieltechniken eröffnet Ihnen viele Möglichkeiten, von denen Sie vielleicht noch gar nicht wussten, dass Sie sie besitzen. Wir widmen uns Entspannungstechniken und Haltungsaufbau, Stimmbildung und Atemtechnik, dazu der Mnemotechnik, die so einige Tricks kennt, mit deren Hilfe Sie sich einen freien Vortrag so aneignen wie ein Schauspieler den Hamlet. Sie lernen Improvisationen, Körpergedächtnis und Bewegungsmuster, die sie als Businessrituale zur Vorbereitung auf wichtige Veranstaltungen nutzen können, wie die Schauspieler im Green Room vor der Premiere. Lassen Sie sich überraschen!

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

5585-01 *Katharina Schaaf*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Mai – 16. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

English Pronunciation

Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Im Beruf wird es häufig gefordert; Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-01 *Katharina Schaaf*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Mai – 29. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Argumentieren und Verhandeln

Akquise für Leute, die Akquise hassen

Das Mutmacherseminar für Freiberufler

Sie sind selbstständig und wissen, was Sie draufhaben – aber die Akquise könnte besser laufen? In diesem praxisorientierten Kommunikationstraining lernen Sie, wie man neue Kunden findet, einen persönlichen Kontakt herstellt und im Gesprächstermin überzeugt. Sie üben, wie man selbstbewusst Preise verhandelt und souverän auf Einwände reagiert. Führen Sie das Verkaufsgespräch mit Fragen, erkennen Sie die Kaufmotive des Kunden und argumentieren Sie mit seinem Nutzen für einen erfolgreichen Abschluss. Empfehlungen machen Ihnen in Zukunft die Sache leichter. Ideal für Freiberufler, die Ihre Marke weiterentwickeln wollen

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

5588-01 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **30. März + 31. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5588-03 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Juli + 21. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Verkaufen ist wie Flirten: Datingtipps für Freiberufler

Akquise ist wie Flirten – zwei Partner finden raus, ob sie zusammenpassen, und einer muss den Anfang machen. Als Coach, Beraterin oder Kreativer lieben Sie Ihren Job und der Dienst am Kunden ist Ihnen eine Herzenssache, also dürfen Sie im geschäftlichen Teil ruhig etwas Leidenschaft zeigen. Lernen Sie, wie man einen persönlichen Kontakt zu möglichen Kunden herstellt und beim „ersten Date" als starke Marke überzeugt. Sie kennen ihren Preis, gehen souverän auf Einwände des Kunden bzw. der Kundin ein und führen das Gespräch unwiderstehlich zu einem guten Abschluss. So ist es für Ihre Geschäftspartner Liebe auf den ersten Blick!

Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

5589-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **29. Juli – 02. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und

Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5591-01 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 29. Juni + 30. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 179

Schlagfertigkeitstraining

Beruflich die richtigen Worte finden

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Schlagfertigkeit ist die Kunst, jederzeit die richtigen Worte zu finden. Sie lernen spontaner mit Ihrer Sprache umzugehen. Sie werden Ihren aktiven Wortschatz spürbar erweitern, um auch in Belastungssituationen flüssig und treffend formulieren zu können. Dadurch werden Sie mutiger, die passenden Worte sagen zu können. Sie lernen sich zu begeistern und trainieren den selbstbewussten Einsatz der Körpersprache, der Ihnen eine sichere und souveräne Ausstrahlung verleiht. Sie trainieren spontane, humorvolle und spritzige Antworten, die das Gegenüber verblüffen. Wir machen Sie wortgewandt, sicher und selbstbewusst, nicht nur im Umgang mit Einwänden und Angriffen.

Themen:
- spontan mit Sprache spielen
- sicher und überzeugend argumentieren
- durch die eigene Körpersprache stark wirken
- eigene Betroffenheit überwinden
- Einwände schlagfertig behandeln
- mit Belastungssituationen umgehen
- Wortschatz erweitern
- eigene Begeisterungsfähigkeit entwickeln

5592-01 *Matthias Dahms*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **02. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56, Mat. Kosten € 17,50

5592-03 *Matthias Dahms*
So, 09.00 – 17.30 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56, Mat. Kosten € 17,50

Debattieren

Überzeugungen vertreten – Wortgefechte gewinnen

Rhetorik will überzeugen, nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas anderes. Die englische Tradition des Debattierens trainiert die rhetorische Ausdruckskraft genau für solche Auseinandersetzungen: Argumentieren, Akzeptanz gewinnen, Einwände entkräften, Körpersprache einsetzen, Begeisterung wecken und Entscheidungen herbeiführen. Wir führen Wortgefechte in verschiedenen Formaten durch. Die Themen sind humorvoll/halbernst gemeint und die Standpunkte, Pro oder Contra, dem Redner zugelost. Jeder Teilnehmende erhält ein individuelles Feedback hinsichtlich Auftreten und Argumentation.

Themen:
- Aufbereiten der Argumente unter Zeitdruck
- Kreativität und Teamwork
- Ausdruck und Körpersprache: Zwischen Sympathie und Respekt
- Einsatz rhetorischer Mittel
- Umgang mit Widerständen und Einwänden

5593-01 *Dirk Engel*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Train the Trainer

Train the Trainer

Sie erwerben das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt, sowie Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlusssituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören: „Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht".

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5595-01 Nord BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. März – 08. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5595-03 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5595-05 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Juli – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NLP

Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet uns ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf direkt zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren, Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen und allgemeines Wohlbefinden zu aktivieren.

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

5596-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5596-03 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung" (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP"), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören" und „Paraphrasieren", „Gewaltfreie Kommunikation" und die „Transaktionsanalyse".

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

5597-01 Nord BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5597-03 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Ausbildung zum NLP-Practitioner

In der NLP-Practitioner-Ausbildung wird besonderes Augenmerk darauf gelegt, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Struktur der NLP-Techniken verstehen und lernen, die Techniken flexibel in unterschiedlichen Kontexten an unterschiedliche Menschen anzupassen. Diesem Zweck dienen regelmäßige Supervisionen im Rahmen der Ausbildung, in der die NLP-Modelle genau analysiert und verschiedene Varianten praktisch erprobt werden. Selbstverständlich werden auch die wissenschaftlichen Grundlagen des NLP, seine Möglichkeiten, aber auch seine Grenzen kritisch reflektiert.

Themen:
- Das NLP-Modell
- Repräsentationssysteme
- Pacing & Leading,
- Meta-Modell der Sprache
- Wohlgeformte Ziele
- Hypnotische Sprachmuster (Milton-Modell)
- Inhaltliches Reframing
- Ankern
- Arbeit mit Submodalitäten
- Arbeit mit Persönlichkeitsteilen
- Multiperspektivische Wahrnehmung
- Timeline-Arbeit

Info-Abend:
21. Mai, 18.30 – 20.00 Uhr
VHS Sonnemannstraße

Hinweis: Bei erfolgreicher Teilnahme wird das NLP-Practitioner-Zertifikat des DVNLP (Deutscher Verband für neurolinguistisches Programmieren) ausgestellt.
Im Entgelt sind € 65 Materialkosten und € 35 Prüfungsgebühren enthalten.

5598-01 *Rainer Kreck; Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 18.30 Uhr,
01. Juni 2019 – 02. Feb. 2020, 20x
VHS Sonnemannstraße; € 1300, Mat. Kosten € 100

Management

Erfolgreich führen

● Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:
- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-01 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März – 29. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5601-03 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juli – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-05 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5601-07 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli + 07. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Vom Mitarbeiter zur Führungskraft

Häufig werden neue Führungskräfte ohne viel Vorbereitung „ins kalte Wasser" geschmissen. Gleichzeitig ändern sich Aufgaben und Erwartungen durch die Entwicklung vom Mitarbeiter bzw. Kollegen zum Vorgesetzen deutlich. In den Bereichen
- Umgang mit Mitarbeitern
- Ziele setzen und erreichen und
- Umgang mit Fehlverhalten

wird führendes Handeln erwartet, wo bisher geführtes Verhalten passend war. Diese geänderten Anforderungen an die neue Führungskraft stellen die zentrale Herausforderung in der Führungspraxis dar. Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, den eigenen Rollenwechsel aktiv zu managen. Außerdem werden schwierige Situationen in der Führungspraxis erlebt. Tipps und Anregungen für die speziellen Situationen der Teilnehmenden runden das Seminar ab.

5603-01 *Matthias Dahms*
So, 09.00 – 17.30 Uhr, **24. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56, Mat. Kosten € 17,50

5603-03 *Matthias Dahms*
So, 09.00 – 17.30 Uhr, **14. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56, Mat. Kosten € 17,50

Business Knigge Grundlagen

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:
- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/ Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-01 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (in der VHS): Theorie
- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (im Restaurant): Praxis
- Das Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Dos and Don'ts zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. € 30 – 50

5611-03 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Business Outfit für den Mann

Für Teilnehmer, die bereits im Berufsleben stehen, aber auch für Berufsstarter, die sich im Bewerbungsgespräch sicher fühlen möchten und mit dem ersten Eindruck überzeugen möchten.

Theoretischer Teil (in der VHS):
- Individuelle Farb-/Stilberatung
- Dresscodes
- Orientierung der Branchen
- Dos and Don'ts

Praktischer Teil (beim Ausstatter):
- Das perfekte Business Outfit
- kombinieren leicht gemacht

Hinweis: Bitte fügen Sie Ihre E-Mail Adresse zur Anmeldung bei. Die Kursleiterin nimmt, zur individuellen Erstellung einer Farb-/Stilkarte, im Vorfeld Kontakt mit jedem Teilnehmer auf.

5611-05 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen
- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Outlook-Grundkenntnisse

5620-01 *Gabriele Endisch*
Sa, 09.30 – 17.15 Uhr, **17. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Survival-Tipps für den Büroalltag

Eine systematische Arbeitsorganisation im Büro hilft Ihnen, die wichtigen Aufgaben zu priorisieren und effizient umzusetzen. Sie erkennen Ihre individuellen Zeitfresser, innere und äußere Störungen und fehlende Fokussierung auf die anfallenden Aufgaben. Wir setzen uns intensiv mit Selbst- und Zeitmanagement und Arbeitstechniken auseinander. Sie lernen anhand von Übungen in der Gruppe, wie sie Ihren Büroalltag effektiv organisieren.

Themen:
- Ziele definieren und erreichen
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Effiziente Planung der Aufgaben
- Blockaden beseitigen
- Zusammenarbeit im Team

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

5621-01 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress, Ärger – was tun? Weitermachen wie bisher oder methodisch daran arbeiten? Durch einen ganzheitlichen Ansatz werden die neuen Zeitmanagementtechniken vorgestellt und angewandt, Ihr Umgang mit der Zeit analysiert, Zeitfresser/Zeitdiebe werden erkannt und vermieden, Prioritäten gesetzt und Arbeitstechniken vorgestellt. Modernes Zeitmanagement ist Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. So schaffen Sie Klarheit und Entspannung. Wir zeigen Ihnen Methoden und Anregungen für eine zielgerichtete Zeitplanung, um Ihre Zeit – Ihren persönlichen Prioritäten entsprechend – besser nutzen zu können.

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

5622-01 *Mark Pawlak*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

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

Stressmanagement

Mehr Balance im Business

Lernen Sie innere Klarheit und Zentriertheit in Ihrem Leben zu etablieren, um Ihre beruflichen und privaten Ziele entspannter, effektiver und möglicherweise sogar schneller zu realisieren. Wir unterteilen in instrumentelles, kognitives und regeneratives Stressmanagement. Zunächst geht es darum, wieder zu sich selbst zu finden und sich auf das wirklich Wesentliche zu zentrieren. Darüber hinaus werden anhand eines tiefen Griffs in die Tool-Box des NLP auch die mentalen Aspekte der Stressbewältigung umfassend berücksichtigt und gleichsam mächtige Ansätze vermittelt, mit denen es gelingen soll, die Lufthoheit über das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu erlangen. Abgerundet wird das Seminar durch die Aspekte Ernährung, Schlaf, Sport und „Seelen-Snacks".

Zusatzkosten: € 3 (im Kurs zu zahlen)

5623-01 BU
Dr. Dennis Teschner; Yvonne Ehrhardt
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Juli – 12. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Selbstmanagement mit System

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir zeigen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und anhand der vorhandenen Ressourcen systematisch und kontinuierlich zu ver-

folgen. Dabei geht es darum, ein eigenes System zu entwickeln, dieses in den Berufsalltag zu integrieren und es in regelmäßigen Abständen zu optimieren. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über die eigenen Ziele und ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:
- Sinn und Zweck von Selbstmanagementsystemen
- Ein kurzer Überblick über die verschiedenen Ansätze
- Anregungen für die Erstellung eines eigenen Systems
- Grundzüge des Zeitmanagements
- Grundzüge der Work-Life-Balance

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

5624-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Intelligentes Selbstmanagement

Für Spitzenleistungen in Beruf und Selbstständigkeit

Warum sind die Besten im Business so unglaublich erfolgreich? Viele Menschen nehmen an, es sei ausschließlich eiserne Disziplin, die zusammen mit einem knallharten Zeitmanagement exzellente Ergebnisse ermöglicht. Erfolgreiche Persönlichkeiten wissen sehr genau, wie sie ihre innere Haltung positiv beeinflussen, selbst wenn äußere Umstände dies erschweren. Dieses Seminar vermittelt entsprechende Konzepte, die Sie sofort in Ihrer täglichen Praxis umsetzen können. Entdecken und stärken Sie Ihre ganz eigene Art des Selbstmanagements Sie lernen, warum intelligentes Selbstmanagement nicht mit reiner Willenskraft oder starrem Zeitmanagement gleichzusetzen ist. Erfahren Sie, welche Rolle Überzeugungen, Motive, Gewohnheiten und Sprache auf Ihre Erfolgschancen in Beruf und Selbstständigkeit haben.

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

5626-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. Aug. + 25. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wirtschaft, Ratgeber

Fester Job und Gründung

Kleiner Einsatz – sicher in die Selbstständigkeit

Eine Idee für die Selbständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum?! Wie soll das gehen, neben Kind, Teilzeitjob oder anderen Aktivitäten? – Warum nicht eine Selbständigkeit mit weniger Zeiteinsatz erwägen: Klein anfangen und sich bei Bedarf erweitern! Die Halb- oder Viertelselbständigkeit unterscheidet sich zwar im Zeiteinsatz von der Vollselbstständigkeit, braucht aber neben den gleichen Informationen für die Vorbereitung weitere Kenntnisse im Steuerrecht, Arbeitsrecht und in der Sozialversicherung. Hierfür gibt es drei verschiedene Modelle der Nebenselbstständigkeit.

Themen:
- Rechtliche Voraussetzungen
- Der Businessplan
- Umsetzung der Idee, Zeit planen
- Marketing
- Die finanzielle Situation
- Versicherungen

5650-01 *Hannelore Katz*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **23. März + 30. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Auszeit!

NEU im Programm

Hatten Sie auch schon mehrmals den Traum/Gedanken „jetzt anderswo sein! Weg vom Alltag und das am besten für länger!" Wenn ja, dann sind Sie genau richtig in diesem Workshop. Hier heißt es: mach es einfach und weg mit den Aber's! Du lebst nur einmal! Mit vielen Übungen erarbeiten wir Ihr persönliches Sabbatical. Ziel ist es Ihren Traum wahr werden zu lassen. Unter anderem werden folgende Themen besprochen:
- Welcher Sabbatical-Typ bin ich?
- Wie überwinde ich meine Angst und motiviere mich?
- Welche Abers (Job, Familie, Geld, Sprache, Alter etc.) habe ich und wie können Sie zu lösen sein?
- Was sind die Schritte zum Sabbatical (Entscheidung und Umsetzung

5652-01 *Aline Kornas*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-01 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Feb. – 14. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-03 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
08. März + 09. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Wir erklären Ihnen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-01 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **02. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-03 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Das Leben ist zu kurz, um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen in Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Was sind die die Alternativen? Erfahren Sie im Kurs, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-01 *Dieter Kern*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Augen auf beim Immobilienerwerb

Kauf und Finanzierung

Vom ersten Gedanken bis zum notariellen Vertragsabschluss – für alle, die beim Wohnungs- und Hauskauf, egal ob Neu- oder Altbau, auf Nummer Sicher gehen und bereits bei der Suche große Fehler vermeiden wollen. Ein Immobilienkauf ist normalerweise die größte Investition, die im Leben getätigt wird. Da es um viel Geld geht, sind hier leider auch unseriöse Makler, Verkäufer und Finanzierer am Markt. Eine falsche Art der Finanzierung kann die Kosten unnötig in die Höhe treiben. Themen:

- aktuelle Marktsituation, systematische Vorgehensweise
- Erwerb aus Zwangsversteigerung
- Wie viel Immobilie kann ich mir leisten?
- Finanzierungswege (u.a. Wie finde ich gute Konditionen?)
- Prüfung der erforderlichen Objektunterlagen
- Erkennung von Schwachpunkten
- Tricks und Fallen der Immobilienbranche

5670-01 *Ulrike Nissen*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

- Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.
- Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

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

5701-01 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. März – 22. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5701-03 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.00 – 17.30 Uhr, **18. Mai – 26. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen, einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse.

Themen:

- Pflichten und Zwecke des Rechnungswesens
- Inventur und Inventar
- Bestandskonten
- Erfolgskonten
- Belegorganisation
- Kontenrahmen
- Entwurf eines individuellen Kontenplans

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

5702-01 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Kaufmännisches Rechnen

Sie erhalten grundlegende Kenntnisse und Fähigkeiten, die Sie für das Lösen von Aufgaben im kaufmännischen Bereich benötigen. Neben einer Einführung werden in den Unterrichtseinheiten Beispiele, Sachaufgaben, Übungen und Anwendungen angeboten. Damit werden vorhandene Grundlagen vertieft und bilden so die Basis für komplexe weiterführende Anwendungen. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, Übungen und weiterführende Aufgaben per Internet als Lektionen abzurufen.

Themen:

- Zins- und Prozentrechnung
- Dreisatz
- Termumformungen
- Gleichungen
- kaufmännisches Kalkulieren

5704-01 *Dieter Becker*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 13. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:

- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

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

5709-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-03 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Mai + 26. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z.B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:
- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

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

5709-05 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-07 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juli + 21. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse. Themen: Grundlagen der Bilanzierung, Bilanzaufbau, Aktiva, Passiva, Gewinn- und Verlustrechnung, bankenrelevante Aspekte, Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5710-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 30. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 179

Kosten- und Leistungsrechnung

Wir bieten eine systematische Einführung in die Systeme der Kosten- und Leistungsrechnung an. Ziel ist die praxisgerechte Anwendung der Kostenrechnungssysteme, verbunden mit dem Verständnis über die Zusammenhänge mit den anderen Teilen des betrieblichen Rechnungswesens (Buchführung und Jahresabschluss). Themen: Aufgaben und Grundbegriffe, Abgrenzungsrechnung, Kostenartenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.

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

5712-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrechnung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:
- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

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

5714-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juli + 14. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:
- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen-/Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

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

5721-01 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:
- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-03 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März – 15. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5721-05 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Projektmanagement light

für kleinere Projekte

Kleinere Projekte bringen ganz eigene Probleme mit sich. Die typischen Projektmanagementtechniken sind zu groß und zu komplex. Doch auch kleine Projekte brauchen klare Strukturen und eine definierte Aufgaben- und Rollenverteilung. Der Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die kleinere Projekte erfolgreich managen wollen. Wenn Sie alleine oder in kleinen Teams arbeiten, ein Projekt mal eben so neben dem Tagesgeschäft abwickeln sollen, erhalten Sie hier das Rüstzeug. Anhand der Themen und Beispiele aus Ihrem Berufsalltag lernen wir einfache und effiziente Werkzeuge kennen, wie Sie Ihre Projekte besser steuern können.

5722-01 *Karin Albrecht*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kommunikation wirkt Wunder

Strategien für ein erfolgreiches Projektmanagement

Projekte zu leiten ist eine Führungsaufgabe mit großen Herausforderungen an Ihre Führungs- und Kommunikationskompetenz. Sie müssen die Kommunikation sowohl innerhalb des Projektteams als auch nach außen mit den Auftraggebern steuern. Es gilt, unterschiedliche Interessen und Polaritäten auszugleichen bevor Konflikte entstehen. Im normalen Projektalltag ist oft keine Zeit, um kritische Situationen zu reflektieren. Die nötige Ruhe und Klarheit für schwierige Projektsituationen bleiben leicht auf der Strecke. Wir wollen eine Denk-Oase schaffen und in wertschätzender Atmosphäre Erfahrungen austauschen. Gemeinsam reflektieren wir typische Situationen aus Ihrem Projektalltag. So erweitern wir Ihre Handlungsmöglichkeiten für einen souveränen Umgang mit schwierigen und konfliktreichen Situationen.

5722-03 *Karin Albrecht*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Agil arbeiten

Sie haben sich schon gefragt, wie Sie sich den ständigen Veränderungen in einer digitalisierten Welt stellen können? In diesen Zeiten müssen Sie sich mit agilen Managementmethoden beschäftigen, um angemessen auf Veränderungen reagieren zu können. Im Zeitalter der Wissensgesellschaft bleibt der Mensch gleichzeitig der wichtigste Faktor, und immer mehr Menschen wünschen sich Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit im Job. Dieses Seminar soll Sie auf aktuelle Entwicklungen der Digitalisierung vorbreiten und beschäftigt sich mit den Grundlagen der neuen Arbeitswelt (Arbeiten 4.0). Sie erhalten einen Überblick zu den agilen Werten, Strukturen und Herangehensweisen. Nach dem Seminar können sie einzelne agile Bausteine direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren.

Themen:
- Einblick in agile Methoden, Techniken und Herangehensweisen am Beispiel von Scrum
- Wesentliche Elemente für den Arbeitsalltag erkennen
- Auswirkungen auf das Umfeld einschätzen
- Hindernisse erkennen und beseitigen

5723-01 *Normen Schreff*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Agiles Projektmanagement

Sie haben sich schon gefragt, wie Sie mit ständig veränderten Anforderungen im Projektmanagement umgehen können und Sie haben schon von agilem Projektmanagement, bzw. agiler Softwareentwicklung gehört? Kein Wunder denn die Herangehensweisen und Methoden werden immer populärer. Wir zeigen Ihnen, wie agiles Projektmanagement helfen kann auf neue Anforderungen zu reagieren. Lernen Sie anhand von konkreten Beispielen wie agiles Projektmanagement für Projekte innerhalb und außerhalb der IT nützlich sein kann.

Themen:
- Einblick in das agile Projektmanagement am Beispiel von Scrum
- Herangehensweisen, Methoden und Techniken
- Die wesentlichen Instrumente in der Praxis einsetzen
- Auswirkung auf Projekt und Umfeld abschätzen
- Vorteile und Fallstricke der Methodik Scrum

5723-03 *Normen Schreff*
Mi, 17.45 – 21.00 Uhr, **29. Mai – 12. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

Agiles Changemanagement

NEU im Programm

Veränderungsprojekte mit agilen Methoden

Sie stellen sich die Frage, wie Change Management den permanenten Wandel von Herausforderungen, Anforderungen und veränderten Arbeitsweisen unterstützen kann? Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen des Change Management, und zeigt Ihnen, wie agile Arbeitsweisen und Methoden helfen den Wandel dauerhaft zu implementieren. An die Stelle des großen Change-Masterplans tritt die Arbeit mit kleinen Iterationen, um sich kontinuierlich zu verbessern.

Themen:
- Grundlagen des Change Management
- Treiber, Ziele, Werte und Prinzipien von Agilität
- Change und die Organisation
- Kommunikation in Change-Prozessen

5723-05 *Normen Schreff*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Softwaregestütztes Projektmanagement

NEU im Programm

Klassisch versus Agil

Das in den 1960er Jahren im Zuge des Aufbaus der NASA entwickelte Projektmanagement setzt auf Gant-Diagramme, Netzpläne, Ressourcenkalender und den Auswertungsmethoden wie CPM, PERT. Das „agile" Projektmanagement legt den Schwerpunkt auf Teameffizienz und Teamflexibilität. Methoden sind u.a.: Task Board, Burn-Down Chart, Earn Value Tabelle, Kanban. Softwaregestütztes Projektmanagement und Web 2.0 haben eine signifikante Gemeinsamkeit. Wer am Anfang zuerst überlegt, welche Software oder welches Tool er einsetzten möchte, ohne sich Gedanken zu machen, was eigentlich die Grundlagen des Projektmanagement sind, endet meist in einer Sackgasse. Wir erläutern Ihnen sowohl die elementaren Grundlagen des Projektmanagement und stellen Software vor, mit denen Sie Ihre Anforderungen umsetzen können.

5724-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. März – 10. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 179

Projekte planen mit MS-Project

An einem betrieblichen Beispiel erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Apr. – 05. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5725-03 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

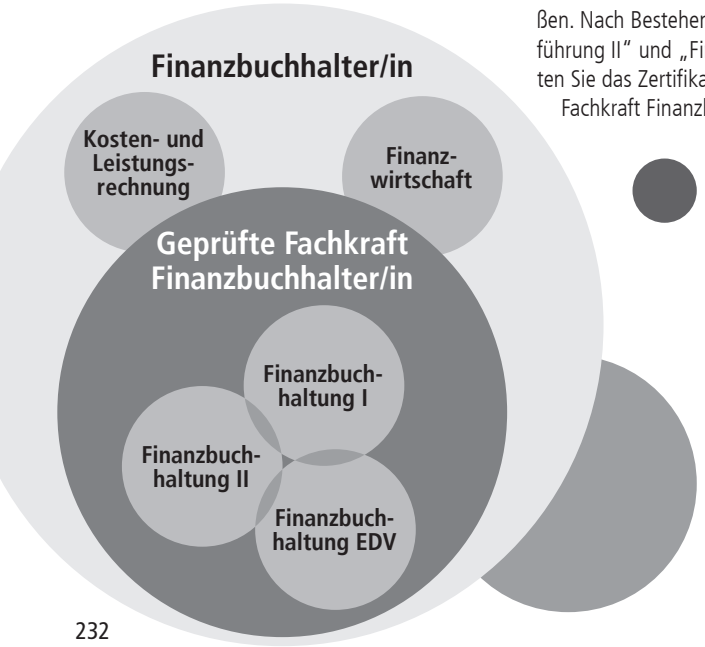
Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

oder im Internet: www.business-zertifikate.de



Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.

Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

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

5740-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. März – 25. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Mai – 09. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 25

Xpert – EDV – Finanzbuchführung mit Lexware

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberoutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows, sowie Finanzbuchhaltung I + II

5742-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr,
23. März – 07. Apr., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 250, Mat. Kosten € 25

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

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

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75
Weitere Informationen:
Hans-Peter Matthias, Telefon 069 212-39996

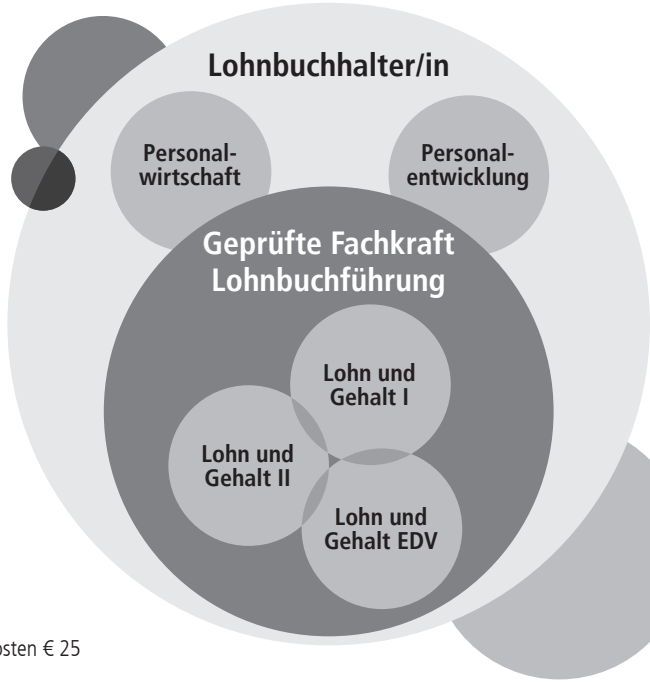
Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Finanzbuchführung I**

5744-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Apr. – 09. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Finanzbuchführung II**

5745-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Juli – 23. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80



Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

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

5774-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Der gute Weg zur Chefassistenz. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

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

5775-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Das perfekte Büro

NEU im Programm

Officemanagement für Selbstständige und Freiberufler

Wenn Sie sich fragen, wie Sie die Ablageberge auf Ihrem Schreibtisch abbauen oder Störungen im Arbeitsablauf beseitigen können, ist es Zeit für ein paar Gedanken über Ihre Büroorganisation. Sie lernen, Zeitfresser zu finden, Abläufe zu optimieren, sowie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Ablage mit einfachen Techniken effizient zu gestalten. Dieser Kurs ist als Workshop genau das, was Ihnen weiter hilft. Wir arbeiten mit MS-Office.

Themen:
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Büropraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- E-Mail Flut eindämmen mithilfe von MS-Outlook

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

5775-03 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-01 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Aug. – 09. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

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

5790-01 *Gabriele Endisch*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. März – 10. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-03 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. Mai – 11. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-05 Nord *Gabriele Endisch*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Aug. – 04. Sep., 10x**
Nordwestzentrum; € 180

5790-07 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Aug. – 05. Sep., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Bewerbung, Berufsorientierung

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen

Sie wollen mit Ihrer Bewerbung positiv überraschen und Ihre Fähigkeiten und Persönlichkeit überzeugend darstellen? Sie erfahren, wie eine Bewerbung aufgebaut ist und wie Sie sich mit Ihrer Bewerbung hervorheben können – vom ersten Telefonkontakt bis zur professionellen Bewerbungsmappe.

Themen:
- Was gehört in die Bewerbungsmappe?
- Das Anschreiben als erste Arbeitsprobe
- Der Aufbau des Lebenslauf
- Ihr Persönlichkeitsprofil
- Das vorteilhafte Bewerbungsfoto
- Digitale Bewerbungen

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

5801-01 *Sabina Ziegler*
Di, 17.30 – 21.30 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Erfolgreiches Vorstellungsgespräch

Sie suchen einen neuen Job und wollen Ihre Chancen in den – häufig leider wenigen – Vorstellungsgesprächen optimal nutzen? Sie erhalten zahlreiche Hinweise, die für Ihre Gesprächsvorbereitung nützlich sind: von der Terminvereinbarung bis zum Gesprächsabschluss. Bewerbungsgespräche werden in Form von Rollenspielen trainiert.

Themen:
- Gesprächsvereinbarung und -vorbereitung
- Informationen zum Unternehmen
- Gesprächsablauf
- Fragen an den Bewerber und Ihr Hintergrund
- Fragen des Bewerbers
- Verhaltensknigge und angemessene Kleidung

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

5801-03 *Sabina Ziegler*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Bewerbungstraining I

Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind. Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

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

5802-01 *Gabriele Endisch*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **10. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II

Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-03 *Gabriele Endisch*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **24. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbertraining perfekt

Selbstanalyse und Selbstmarketingstrategien

Meine Potentiale, die Marke ICH. Wie setze ich mich prominent in Szene? Welche Mittel und Unterstützung gibt es? Positiv punkten im Vorstellungsgespräch. Wir zeigen Ihnen, wie das funktionieren kann. Wir helfen Ihnen bei der Überprüfung Ihres Lebenslaufs und prüfen mit Ihnen die Passgenauigkeit anhand von mitgebrachten Stellenausschreibungen.

Themen:
- Profil erarbeiten: Eigene Kompetenzen erarbeiten. Individuelle Selbstdarstellung.
- Profil schärfen: Fachkenntnisse und Softskills analysieren und belegen. Entwickeln Sie Ihr Qualifikationsprofil.
- Profil vermitteln: So wirken Sie kompetent und überzeugend im Einstellungsgespräch.
- Profil vertiefen: Eigene Stärken und Schwächen erkennen.

Bitte mitbringen: Ihre Bewerbungsunterlagen und möglichst Stellenausschreibungen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-05 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 10.00 – 17.30 Uhr, **31. Aug. + 01. Sep., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:
- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5803-01 *Alexandra Löw*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5803-03 *Alexandra Löw*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Finden Sie Ihre Berufung

Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen Sie unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wieder finden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere

Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brach lagen, wieder zutage kommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-01 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
10. Mai + 11. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-03 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
09. Aug. + 10. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Karrierecoaching

Wirksame Tools für den beruflichen Erfolg

Bei Unzufriedenheit mit der jetzigen beruflichen Situation, bei drohendem oder eingetretenem Verlust der Stelle bietet der Wochenendworkshop professionell geleitete Reflexion und Tools aus dem Karrierecoaching. Basis ist das Erkennen von teilweise unbewussten persönlichen Karriereorientierungen und Mustern, nach denen wir berufliche Entscheidungen treffen. Ziel ist es, Handlungsspielräume und Optionen zu öffnen, um Arbeit inspirierender zu gestalten bzw. Veränderungen erfolgreich anzugehen.

Themen:
- Standortanalyse und Werteklärung mit den acht Karriereankern (Edgar H. Schein)
- Persönliche Talente entdecken und Ressourcen aktivieren
- Handlungsspielräume und berufliche Optionen klären
- Motivierende Ziele und die nächsten Schritte definieren
- Tools zur nachhaltigen Umsetzung von Veränderungen

5822-01 *Gabriele Warkus*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
17. Mai – 19. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Wir geben Ihnen hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse, um dann mit ihnen eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

Themen:
- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Vorhandenes Potenzial
- Strategien zur Umsetzung
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

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

5824-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **01. Juni + 02. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsberatung

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein
- berufliche Orientierung nach der Elternzeit
- Schulabschluss nachholen
- Anerkennung eines ausländischen Schul- oder Berufsabschlusses
- Zugang zu Ausbildungsmöglichkeiten
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Terminvereinbarung für ein persönliches Beratungsgespräch:
Carina Lamberti, Bildungsberaterin (RQZ)
Telefon 069 212-46703, E-Mail carina.lamberti@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Soziale und pädagogische Berufe

Kindertagespflege

Verkürzte Qualifizierung für die Kindertagespflege

Hessenweit einmalig für pädagogische Fachkräfte!

Sie sind pädagogische Fachkraft (Erzieher, Sozialpädagogin o.ä.) und auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung? Die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater bietet Ihnen die Möglichkeit, selbstständig Kinder in kleinen Gruppen zu betreuen sowie ggf. das eigene Kind selbst zu versorgen. Die verkürzte Qualifizierung in Kooperation mit dem Hessischen KinderTagespflegeBüro berücksichtigt Ihre pädagogischen Vorkenntnisse und Erfahrungen. Sie orientiert sich an dem anerkannten Erzieher/-innen-Curriculum des Deutschen Jugendinstituts (DJI).

Teilnahmevoraussetzungen:

- abgeschlossene pädagogische Ausbildung,
- Vorprüfung/Zulassung durch den zuständigen Jugendhilfeträger (in der Regel das örtliche Jugendamt, in Frankfurt das Stadtschulamt) und
- Nachweis über die Teilnahme an einem Kurs „Erste Hilfe am Kind".

Der Lehrgang (Umfang 80 Unterrichtsstunden) schließt mit einer Prüfung. Bei erfolgreicher Teilnahme wird das Bundeszertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson" vergeben. Beratung und weiterführende Informationen erhalten Sie von
Martina Köbberich
Telefon 069 212-73677
E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

5850-01 ⓘ *mit Kursleiter/-innen Team*
Anfang April – Ende Juni,
80 Unterrichtsstunden
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, 6 – 8x
+ Mi, 17.15 – 20.15 Uhr, 6 – 8x
Sie sind interessiert? Dann melden Sie sich bitte.
VHS Sonnemannstraße; € 800

Crash-Kurs: Kinderlieder auf der Ukulele begleiten

Singen fällt leicht und macht mehr Vergnügen, wenn man sich und die Kinder auf einem Instrument begleitet. Die Ukulele bietet dazu beste Voraussetzungen. Ukulele spielen kann jede/r lernen und zwar viel einfacher als z.B. Gitarre. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Akkordspiels vermittelt. Wir arbeiten mit einem Buch, in dem traditionelle und häufig gesungene Kinderlieder für Ukulele bearbeitet sind, die meisten lassen sich mit einem oder zwei Akkorden begleiten. Daneben gibt es neuere Lieder der Kinderliedermacher, auch diese sind leicht zu lernen, so dass jede/r Tagesmutter/-vater am Ende des Tages ca. 20 Lieder spielen können wird.

Es braucht kurze Fingernägel an der linken Hand, sonst keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Das Buch inkl. CD ist für € 19 im Kurs erhältlich. Eigene Instrumente können mitgebracht oder Ukulelen (€ 50 inkl. Tasche) im Kurs erworben werden. Bitte dies bei der Anmeldung angeben.

5852-01 *Georg Feils*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Wenn die Kleinsten gestresst sind

NEU im Programm

Stessbalance im Kleinkindalter

„Gute Nerven" und Stressbalance sind nicht nur vererbt und Glücksache. Schutz- und Abwehrkräfte in schwierigen Lebenssituationen und Krisen sind davon abhängig, ob Menschen in der frühesten Kindheit Unterstützung im Umgang mit überfordernden Reizen, „Stress" oder Traumata erfahren. Auch Tagesmütter/-väter können Kleinstkinder hier unterstützen: Respekt und Raum für die körperliche Selbstregulierung zu geben ist ebenso bedeutsam wie ein bewusster und angemessener Kontakt, der bei der Balancierung hilft und wieder Sicherheit und Orientierung herstellt. Im Seminar wird der Blick geschärft für die Anzeichen von Stress bei Kleinstkindern und für deren Selbstregulierungsfähigkeiten. Darüber hinaus werden Beispiele und mögliche Hilfestellungen für den pädagogischen Alltag erörtert.

5853-01 *Ilse Röder-Debus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

Kinder singen gern. Sie auch? Die Sammlung „Lieder von nah und fern" unterstützt das Singen mit kulturell gemischten Kindergruppen. Durch begleitende Spiele, Tänze und Instrumentalaktionen werden die Lieder mit allen Sinnen erfahrbar. Sie lernen Kinderlieder aus verschiedenen Ländern kennen und aktiv in den Betreuungsalltag einzubeziehen. Der Wechsel zwischen der praktischen Übung neuer Lieder, der Reflexion ihres Betreuungsalltages und Hintergrundinformationen zu den Liedern will Sie begeistern und die Übertragbarkeit in den Alltag sichern.

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5853-02 *Mathias Metzner*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

„Was passiert in Kinderköpfen?"

- **Grundlagenkurs: Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung**

Wir wissen, dass viele Organe von Kindern noch nicht vollständig entwickelt sind, wenn sie auf die Welt kommen und handeln dementsprechend. Was wissen wir über das kindliche Gehirn? Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Entwicklung des Gehirns von Kindern im Alter von 1 – 10 Jahren und folgende Fragen:

- Wie funktioniert das Gehirn?
- Gibt es besondere Zeitfenster für bestimmte Lerninhalte?
- Wie gestalten wir eine förderliche Lernumgebung?
- Wie unterstützen wir Kinder beim Lernen?

Durch neue Erkenntnisse und viele Übungen erfahren Sie, wie Sie Kindern im Alter von 1 – 10 Jahren eine aktive Unterstützung beim Erkennen und Erforschen grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten bieten und was Ihre Rolle als Bezugsperson dabei ist.

5854-01 *mit Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

- **Vertiefung: Forschungsverhalten von Kindern**

Aufgrund der großen Nachfrage und dem weitreichenden Interesse an den Fragen: Wie funktioniert das Gehirn? Und wie lernen Kinder? bieten Ihnen diese Kurse Wissenserweiterung und Vertiefung für die Betreuung von Kindern im Alter von 1 – 6 Jahren bzw. 6 – 10 Jahren. Das aufbauende Angebot richtet sich an die Teilnehmer/-innen des Grundlagenkurses „Was passiert in Kinderköpfen?" und behandelt folgende Themen:

- Welche Interessen haben Kinder tendenziell in welchem Alter und warum ist das so?

- Welche Auswirkungen haben die Ergebnisse der Forschung an Kindern für unseren pädagogischen Alltag?
- Wie interpretieren wir die Forschung der Kinder und wie können wir sie unterstützen?

Im Kurs wird in Groß- und Kleingruppe gearbeitet, damit theoretische Erkenntnisse praxisnah in pädagogische Handlungen überführt und in umfangreichen praktischen Übungen erprobt werden können.

Voraussetzung ist die Teilnahme am Grundlagenkurs.

Vertiefung I: Forschungsverhalten von Kindern im Alter von 1 – 6 Jahren

5854-02 *mit Tina Riebeling*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Vertiefung II: Forschungsverhalten von Kindern im Alter von 6 – 10 Jahren

5854-03 *mit Tina Riebeling*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Streit zwischen Klein(st)kindern

Klein(st)kinder sind voller Lebens- und Entdeckungsdrang mit dem sie uns begeistern. Die Kehrseite dieses Verhaltens sind Streit und Konflikte, denen wir oft hilflos gegenüber stehen. Dieser Kurs gibt Einblick in die Entwicklungs- und Lernpsychologie von Kindern. Anhand von Praxisbeispielen gilt es nachzuvollziehen, warum welche Konflikte in welchem Alter besonders häufig auftreten und was Kinder dabei erleben. Sie erfahren, was und vor allem wie Kinder in Streit- und Konfliktsituationen lernen. Wir erarbeiten ein souveränes Rollenverständnis von Tagesmüttern/-vätern, um jedem Kind sowohl Schutz als auch Entwicklungsspielraum zur Verfügung stellen zu können.

5854-04 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Zwei Seiten einer Medaille: Bildung = Bindung

NEU im Programm

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder viel und schnell. Sie bewältigen die Zeit des Wachstums und der enormen Herausforderungen dann erfolgreich, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen. Bindung ist nämlich nicht nur der Baustein für eine glückliche Kindheit, sie ist der Grundstein für ein gelungenes Selbstkonzept, Freude am Lernen und soziale Kompetenz. Tagesmütter/-väter haben die Möglichkeit Kinder individuell zu fördern und den passenden Rahmen für Bildung und Bindung bereitzustellen und zu halten. Grund genug, den Blick darauf zu richten, die Zusammenhänge zu entschlüsseln und Ihren Tageskindern damit ein Geschenk fürs Leben zu machen!

5854-05 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März + 31. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Praxisbegleitung und Fallbesprechungen

NEU im Programm

Ihre Aufgaben in der Tagesfamilie sind geprägt von Nähe und Beziehungen. In Ihrer Rolle begleiten Sie persönlich Kinder und ihre Familien unterstützend und fördernd. In einer Gruppe von 8 Teilnehmer/innen finden Sie dazu kollegialen Austausch und professionelle Begleitung. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich Ihrer Rolle bewusst zu werden, Aufgaben zu klären und Ihre alltägliche Praxis zu reflektieren. Dieses praxisbegleitende Angebot unter sozialpädagogischer Anleitung über einen längeren Zeitraum ermöglicht (regelmäßige) Fallbesprechungen und die Pflege professioneller Distanz. Dazu vertiefen Sie Ihr Fachwissen in Entwicklungsfragen, schärfen Ihren professionellen Blick auf Situationen und erhalten kollegiale Unterstützung.

5854-06 *Tina Riebeling*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Apr., 14. Mai, 11. Juni, 13. Aug., 10. Sep., 08. Okt., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Wie begeistere ich Eltern für meine Kindertagespflege?

NEU im Programm

… auch im KINDERNET und mit eigener Website!

Sie möchten Eltern im Zeitalter des KINDERNET für Ihr Betreuungsangebot interessieren und fragen sich, wie Ihre Kindertagespflegestelle bekannter wird? Der erste Schritt zum Ziel ist die Erarbeitung Ihres eigenen Profils und die Klärung wichtiger Eckpunkte Ihres Angebotes:

- Wo liegen meine persönlichen Stärken und pädagogischen Kompetenzen?
- Was ist das Besondere an meiner Kindertagespflegestelle?
- Welche Inhalte und Ziele sind mir in der pädagogischen Arbeit wichtig?

Im zweiten Schritt sammeln wir Ideen, wie Sie sich und Ihr Angebot optimal nach außen darstellen und mit welchen Maßnahmen Sie die Eltern am besten erreichen:

- Inhalte/Ziele/Formen der Öffentlichkeitsarbeit
- Kennenlernen eines Web-Seiten-Baukastensystems vom Bundesverband Kindertagespflege (BVKT e.V.) und erstes Ausprobieren

5858-01 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Schule

Zertifizierter Weiterbildungslehrgang „Bildung und Betreuung in der Ganztagsschule“

Das Angebot des Stadtschulamtes Frankfurt am Main und der Volkshochschule Frankfurt am Main richtet sich vorrangig an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im Pakt für den Nachmittag tätig sind. Beschäftigte in weiteren Ganztagsangeboten können sich anmelden und erhalten bei freien Kapazitäten ebenfalls die Möglichkeit teilzunehmen.
Für Ihre pädagogische Arbeit bieten wir mit 80 Unterrichtseinheiten, einer Einführungsveranstaltung, Praxisreflexion und einem Abschlusskolloquium eine professionelle Weiterbildung mit Zertifikat.
Sie werden dabei nicht nur theoretische Grundlagen Ihrer praktischen Arbeit kennenlernen, sondern auch ganz individuell Ihr pädagogisches Handeln reflektieren und Ihre Kompetenzen erweitern.

Zielgruppe
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Schulkindbetreuung ohne pädagogische Ausbildung

Zeitraum
28.03. – 27.09.2019, 102 Unterrichtseinheiten (UE)

Kosten
finanziert durch das Stadtschulamt Frankfurt am Main und das Land Hessen, kostenfrei für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die an Frankfurter Schulen beschäftigt sind.

Anmeldeschluss
28.02.2019

Unterrichtsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kursleitung
Dr. Ursula Pohl und Frau Heidemarie Mohrig-Jost

Kontakt
Nedica Divac
Telefon 069 212-38329
E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Der zertifizierte Weiterbildungslehrgang „Bildung und Betreuung in der Ganztagsschule" wird gefördert vom Stadtschulamt der Stadt Frankfurt am Main.

Mehr Information finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Sternpiloten im Fokus

Qualifizierungsreihe für Mitarbeitende im Förderprogramm Sternpiloten, das einen wichtigen Beitrag zur Förderung der schulischen und sozialen Integration von Kindern in Frankfurt leistet.
Die VHS Frankfurt am Main hat gemeinsam mit dem Stadtschulamt eine maßgeschneiderte Qualifizierungsreihe konzipiert, um Sie in Ihrer Tätigkeit zu unterstützen und Ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln.
Ausgewählt wurden Themen, die bei der Fachtagung der Sternpiloten im Oktober 2016 von den Beteiligten als konkrete Fortbildungsbedarfe benannt wurden.

Wenn Sie...
- Ihre persönlichen Stärken und kommunikativen Fähigkeiten besser kennenlernen und ausbauen wollen
- Ihre bisherigen Erfahrungen in Gruppen und in der Verständigung mit Ihrem Gegenüber reflektieren und weiterentwickeln wollen
- an Wissenszuwachs, an der Erweiterung Ihrer theoretischen und praktischen Kenntnisse sowie einer Stärkung Ihrer fachlichen Kompetenz interessiert sind
- sich erproben und üben wollen in wertschätzender Kommunikation und im kooperativen Umgang mit Kindern und Erwachsenen

...dann sind Sie in dieser Qualifizierungsreihe herzlich willkommen.

Wir informieren und beraten Sie gern zu Lehrgangsinhalten und Rahmenbedingungen, sprechen Sie uns an!

Martina Köbberich (inhaltlich)
Telefon 069 212-73677
E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Miriam Sohn (organisatorisch)
Telefon 069 212-30452
Fax 069 212-71500
E-Mail miriam.sohn.vhs@stadt-frankfurt.de

● Grundkurs: Wertschätzende Kommunikation

Grundlagen der pädagogischen Arbeit:
- Professionelle Haltung
- Bild vom Kind
- (Selbst-)Bildungsprozesse

Wertschätzende Kommunikation:
- Kommunikation in komplexen Systemen
- Werkzeuge und praktische Anwendung
- Kommunikation in schwierigen Situationen (Krise/Konflikt)
- Dialogische Haltung

Persönlichkeit und Wirkung der eigenen Haltung im System Schule und dessen Umfeld

Ein weiterer Kurs findet im Herbst statt. Termin auf Anfrage.

5858-04 *mit Heidemarie Mohrig-Jost*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● Aufbaukurs I: Gruppenprozesse und Gruppendynamik

- Steuerung von Gruppenprozessen
- Methoden der Gruppenarbeit
- Projektarbeit in Gruppen

5858-05 *mit Heidemarie Mohrig-Jost*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ein weiterer Aufbaukurs findet im Herbst statt. Termin auf Anfrage.

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Klitzeklein ganz groß!

Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

Kleine Menschen wollen experimentieren – keine Kunst im Sinne der Schönheit schaffen – sie vielmehr erleben, sich in ihr entdecken. Sie verfolgen kein Ziel, wollen anfassen, schmecken, in Bewegung sein, von Kopf bis Fuß erspüren. Sie erzählen Geschichten, verändern Ansichten, Umsichten, Einsichten: blau ist rot und rot ist blau, ein Klecks ein Haus, ein Strich die Katz. Wer ist dieses etwas, das sich Kreativität nennt? Wo wohnt die Phantasie und was haben dreckige Hände mit all dem zu tun? Nach einer kleinen Portion Theorie wollen wir uns an diesem Tag einem widmen: dem Experiment.

5861-01 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Entspannung für die Allerkleinsten – spannend! Oder?

Die unter Dreijährigen erfahren die Welt mit allen Sinnen. Entspannung gelingt, indem ihnen die Möglichkeit gegeben wird, tief in einem Tun zu versinken. Sei es das Erzeugen oder Hören eines Klanges oder einer Bewegung, welche ein tiefes Wohlbefinden auslöst. Entspannung ist somit eine freudig, aufregende Erfahrung. Die Balance von aktiven und ruhigen Phasen spielt dabei eine wichtige Rolle. Durch das Kennenlernen einer Vielzahl von Materialien und deren Einsatzmöglichkeiten bekommen Erzieher hiermit ein nützliches Instrument, um mit kindgerechten Materialien auf einfache alltagstaugliche und gut integrierbare Art, kreativ neue harmonische Betreuungsabläufe zu gestalten.

5869-01 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Streit zwischen Kindern in der Krippe/Krabbelstube

Die Kleinsten süß, voller Spieltrieb, Entdeckergeist und Neugierde auf Alles und Jeden – wenn sie nicht so häufig streiten, schubsen, sich in die Haare kriegen oder an die Gurgel gehen würden! Wir wollen einen neuen Blick auf die Entwicklungs- und Lernpsychologie von Kindern werfen und verstehen, was Kinder und vor allem, wie sie in diesen Situationen lernen. Wir werden an Beispielen versuchen nachzuvollziehen, was in den Köpfen der Kinder passiert und warum welche Konflikte in welchem Alter besonders auftreten. Wir denken darüber nach, wie wir in der Kindergruppe so handeln können, dass das einzelne Kind seinen Entwicklungsspielraum ausschöpfen kann, ohne zum Außenseiter der Gruppe zu werden. Wir beschäftigen uns mit einer pädagogischen Haltung, die uns feststellen lasst: Kinder sind so!

5871-01 *Tina Riebeling*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Forschen und Entdecken U3

NEU im Programm

Mit allen Sinnen und Ihrer ganzen Wahrnehmung sind Kinder von Geburt an aktive Forscher. Geräusche, Materialien, Lebewesen – unermüdlich ist das Interesse auf Gegenstände und Vorgänge in ihrer Umgebung gerichtet. Kinder sind voller Fragen über ihre Welt und einfache Naturphänomene fesseln und beschäftigen ihre Gedanken. In diesem Workshop werden pädagogische Leitlinien und Methoden zum naturwissenschaftlichen Arbeiten mit Kindern vorgestellt

und zusammen mit den Teilnehmenden erarbeitet. Experimente zu den Themenbereichen „Wasser" und „Altersgerechte Angebote im Krippenalter", die Kinder spielerisch und mit viel Spaß zum Forschen einladen, werden praktisch erprobt.

5871-08 *Björn Seehausen*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

In der Natur können Kinder ihre Wahrnehmungsfähigkeit in besonderer Weise entwickeln. Fantasie und Konzentrationsfähigkeit können gefördert werden. Kinder können hier ihren Stress abbauen und mehr innere Ruhe finden. Sie können sie dabei unterstützen. Die Teilnehmenden machen mittels Sinnesreisen und Spielen eigene Erfahrungen im intensiven Kontakt mit den Naturelementen. Erlebtes wird kreativ verarbeitet in Naturkunstwerken, Bildern, Worten und Bewegung. Der von Anna Halprin entwickelte LifeArt Process dient als Basis für die kreative Naturpädagogik. Gruppenbildende Spiele mit Stöcken helfen draußen anzukommen. Hier wird mit Rhythmus und Stockspielen, die in kontrollierter Weise auch kämpferische Elemente einbeziehen, das Miteinander gefördert.

Treffpunkt ist das Taunusinformationszentrum Hohe Mark. Ein Informationsblatt mit Wegbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5880-01 ⓘ *Ulrike Panhans*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark;
€ 128, Mat. Kosten € 4

Kinder als Forscher und Entdecker

Kinder entdecken täglich Neues, das sie zum Ausprobieren und Erforschen anregt. Wenn wir Kinder beobachten, ihnen zuhören und ihre Fragen wahrnehmen, können wir feststellen:

- Kinder setzen sich ständig mit ihrer Umwelt und deren Erscheinungsformen auseinander.
- Kinder sind fasziniert von Phänomenen wie Regenbogen, Wasser, Farben.
- Kinder lieben Geschichten von Sternen und fernen Welten.
- Kinder bauen, panschen, greifen, begreifen, nehmen auseinander und setzen neu zusammen.
- Kinder stellen Fragen über Erscheinungsformen, Zusammenhänge, Wirkungen und Veränderungen.

Aus den Alltagserfahrungen (Wasser, Luft, Licht, Schatten, Farben Formen, Räume, u.a.) werden wir das Thema bearbeiten:

- Kinder nehmen mit allen Sinnen wahr.
- Kinder bringen eigene Erfahrungen ein und schaffen ihre eigenen Werke

5880-09 *Anette Seelinger*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
27. Feb. – 01. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Emotionale und soziale Kompetenz stärken

NEU im Programm

Ziel des Seminars ist die Vermittlung der Erfahrung, wie eng emotionale und soziale Kompetenz miteinander verknüpft sind. Beide Kompetenzen beeinflussen die Qualität unseres Wohlbefindens und unsere sozialen Beziehungen wesentlich. Sie bestimmen, wie gut wir zum Beispiel mit eigenen Emotionen und den Emotionen und Wünschen anderer umgehen und soziale Konflikte bewältigen können. Sie sind somit das Fundament für mehr gegenseitiges Verständnis.

5881-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Draußen sein – Abenteuer"-lern"platz Natur – Natur als Bildung

NEU im Programm

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Natur die Gesundheit (Bewegung), das Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Umweltwissen stärkt. Das Seminar hat zum Ziel, das Staunen und das Gefühl der Verbundenheit der Erzieher/-innen draußen in und mit der Natur zu wecken, damit diese positiven Erfahrungen an die Kinder weitergegeben werden können. Denn in der frühen Kindheit werden Grundlagen gelegt: Fähigkeiten und Werte, die unseren Umgang mit uns selbst, anderen Menschen und unserer Umwelt bestimmen. Damit versteht sich das Seminar als Baustein von Bildung für nachhaltige Entwicklung.

5881-02 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Freude an früher Mathematik für Kinder

NEU im Programm

Erzieher/-innen verbinden häufig negative Erfahrungen mit dem Wort „Mathematik". Kinder hingegen beginnen schon kurz nach der Geburt sich für mathematische Momente ihrer Umwelt zu interessieren. Bald schon sortieren sie nach Farben, Formen und Größe. Sie verbringen im Freispiel in der Kita sehr viel Zeit mit mathematisch-naturwissenschaftlichen Tätigkeiten. Kinder hierbei mit eigener Freude zu begleiten ist Ziel des Seminars. Das Seminar spürt der Mathematik in der Natur nach und macht dieses Thema mit vielen Übungen praktisch erfahrbar.

5881-03 *Dr. Ute Nieschalk*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Bildungs- und Lerngeschichten

Im Seminar werden neue kreative und mediale Formen einer Portfolioarbeit vorgestellt und praktisch erprobt. Neben einer Einführung in das Verfahren und die Arbeitsschritte von Bildungs- und Lerngeschichten, geht es um ein erweitertes Verständnis von Lernen und die besonderen Möglichkeiten, die diese für die Entwicklungsförderung von Kindern bieten. Durch geschulte Aufmerksamkeit, reflexive Wahrnehmung, dialogische Haltung und methodisches Repertoire können Bildungs- und Lerngeschichten von Kindern entstehen, die ihr Selbstbewusstsein und ihre Persönlichkeit stärken. Sie stellen einen wichtigen Kontrapunkt zu schulischem Lernen dar. Während des Kurses soll exemplarisch ein Portfolio Konzept erstellt werden.

5881-10 *Anette Seelinger*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kindgerechte Entwicklungsförderung

Piklerpädagogik im Alltag

Lass mir Zeit" ist wohl der erste Satz, der einem zur Piklerpädagogik einfällt. „Wie lange denn?" oder „Was kann ich denn sonst noch tun?", sind die häufigsten Fragen, die sich im Alltag ergeben. Zwischen Emmi Piklers Postulat und unserem Impuls zu handeln scheinen Welten zu liegen, aber zum Glück scheint das nur so. „Lass mir Zeit" bedeutet ja nicht „Lass mich in Ruhe". Wir werden die Brücken suchen, um unseren Alltag so zu gestalten, dass Kinder und Erwachsene einen Handlungsspielraum entwickeln können. Wir werden auf der Grundlage der Pikler-Pädagogik eigene Handlungsabläufe betrachten und Unterschiede und Ausgangslagen feststellen. Wir werden Möglichkeiten finden, wie

wir Kinder so unterstützen können, dass sie ganz im Sinne Piklers den Raum und die Zeit für ihr eigenes Entwicklungstempo haben

5883-01 *Tina Riebeling*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Mai + 16. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Meine Grenze, Deine Grenze!

Pädagogische Erziehungsmittel in Kindergarten und Grundschule

Kinder kommen in erster Linie mit Bedürfnissen zur Welt und orientieren sich noch nicht an den Spielregeln mitmenschlichen Zusammenlebens. Beim Austesten von Grenzen, müssen Erwachsene diese, liebevoll und klar setzen. So machen Kinder wichtige soziale Erfahrungen, die ihnen Halt, Orientierung und Sicherheit in einer sich ständig wandelnden Umwelt geben. In diesem Seminar beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis mit der Vielfalt konstruktiver, pädagogischer Erziehungsmittel.

Als Lehrerfortbildung akkreditiert.

5883-04 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

„Mit Kindern im Gespräch" – alltagsintegrierte Sprachbildung

NEU im Programm

Sprache ist der Schlüssel zur Welt.

Kinder möchten ihre Wünsche und Vorstellungen anderen mitteilen, sie möchten etwas erzählen und mit Sprache etwas bewirken. Entwicklungsfördernde Gespräche ergeben sich nicht einfach von selbst. Sie gelingen vor allem, wenn pädagogische Fachkräfte durch Fragen und Impulse Kinder zum Sprechen und Denken herausfordern. Bedeutsam sind sprachliche Interaktionen, in denen Kinder über Gedanken, Gefühle, Meinungen sowie über Vergangenes und Zukünftiges sprechen, wenn sie Vergleiche anstellen und Zusammenhänge sprachlich herstellen. Das Seminarangebot möchte die Arbeit von pädagogischen Fachkräften durch die Vermittlung wissenschaftlich erprobter Sprachförderstrategien unterstützen. Zugrunde liegt das Konzept von Prof. Kammermeyer und Team (Auer-Verlag, 2017).

5885-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
20. Feb., 19. März, 09. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 6

Natur und Sprache

NEU im Programm

Kaum ein anderer Ort bietet Kindern so viele Sprachanlässe wie die freie Natur: Themen wie Jahreszeiten, Tiere, Pflanzen und Fantasien entwickeln sich hier auf ganz natürliche Art und Weise. Die Natur bietet ständig wechselnde und überraschende Situationen, die sich in geschlossenen Räumen nicht in der Form schaffen lassen – und damit bieten sich immer wieder neue Anlässe zu Dialogen und offenen Fragen. Kinder werden zum Sprechen und Denken angeregt, erweitern ihren Wortschatz, lernen Empfindungen und Erlebnisse in Worte zu fassen. Durch Entdeckungen, Geräusche, Gerüche und Bewegung können Kinder die Bedeutung der Sprache in der Natur „be – greifen" und „er – leben". Das Seminar möchte die Freude an alltagsintegrieter Sprachbildung in der Natur wecken.

5885-02 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Erziehung zu Nachhaltigkeit

NEU im Programm

Umweltthemen, soziale und globale Themen beschäftigen uns heute bereits in hohem Maße. Im Laufe der nächsten Jahrzehnte wird dies wahrscheinlich noch mehr so sein. Pädagogische Fachkräfte fragen sich dabei, welche Unterstützung Kinder heute brauchen, um den Anforderungen der Zukunft gewachsen zu sein. Ansetzend am Interesse der Kinder, für Naturmaterialien und dem Erleben der Elemente, spielerisch und eigenmotiviert, können Kinder dabei unterstützt werden, ihre Umwelt kennen und begreifen zu lernen. Wir erarbeiten verschiedene Möglichkeiten, Kindern Naturerleben und Umgang mit Ressourcen näher zu bringen und Werte weiter zu geben. Dabei erfahren Sie etwas über Kreativitätsentwicklung, Intelligenzforschung und entwicklungspsychologische Erkenntnisse.

5886-01 *Ute Apolke*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. März + 21. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Beißen geht gar nicht!

Körperliche Übergriffe unter Kleinkindern

Wenn kleine Kinder andere in der Gruppe beißen, werden Fachkräfte in Krippe und Kindergarten vor große pädagogische Herausforderungen gestellt. Hinterlässt ein Biss dann noch Wunden, haben auch die Eltern ein Problem. Wie mit „Beißen" und anderen körperlichen Übergriffen pädagogisch umzugehen ist, wird in diesem Seminar theoretisch und praktisch erarbeitet. Auch die responsive Elternarbeit ist ein wichtiger Schwerpunkt.

Inhalte:
- Kleinkindliche Bedürfnisse und Impulskontrolle
- Frühe Konfliktmotive
- Beißen als Reifungsphänomen
- Strategien im Umgang mit Beißen
- Pädagogische Interventionen
- Entwicklung eines Handlungsplans

5889-06 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Literacy

Unter dem Begriff „Literacy" wird ein komplexes System von Fähigkeiten verstanden, die die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche schulische und berufliche Laufbahn sind. Frühe Literacy ist mit der kindlichen Sprachentwicklung und der „Symbolisierungsfähigkeit" verknüpft. Sie beinhaltet kindliche Erfahrungen rund um Buch-, Erzähl-, Reim- und Schriftkultur.

Inhalte:
- Einführung in das Thema
- Bilderbuchbetrachtung – Vorlesen
- Erzählen
- Metakognition – Metasprache
- Schriftsprachkompetenz – Medienkompetenz
- Förderangebote in der Kita

5889-08 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2,50

Bewegen und Entspannen

Stock-Kampf und Tanz mit Kindern im Schulalter

Mut tut gut!

Kinder haben Spaß am Kräftemessen und Grenzen spüren. Stockkampf und Tanz sind eine innovative Kombination von Rhythmus, Kampf und Tanz. Angelehnt an den philippinischen Stockkampf ist die Kunst der kämpfenden und sprechenden Stöcke eine besondere Form der Kommunikation, die ein positives Körpergefühl und gesundes Selbstbewusstsein entwickeln lässt. Einerseits wird das „Ich" gestärkt und andererseits das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Jungen wie Mädchen werden gleichermaßen angesprochen. Schüchterne werden ermutigt und Kinder, die zu aggressiven Verhalten neigen, erhalten eine ritualisierte Form für den Ausdruck ihrer Aggressionen.

Stöcke werden von der Kursleiterin gestellt und können bei Interesse kostengünstig erworben werden. Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung

5901-01 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Jan. – 01. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Halt geben, Spiegeln, ein spürbares Gegenüber sein

NEU im Programm

Für die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit ist es wichtig einen Raum zu schaffen, in dem sicherer Halt, positive Resonanz und ein faires Gegenüber erlebt werden kann. Neben den äußeren Rahmenbedingungen der jeweiligen pädagogischen Einrichtung, ist jede/r Mitarbeiter/-in mit ihrer/seiner individuellen Persönlichkeit und Haltung ein wichtiges Element im Setting. Dieses Seminar möchte pädagogischen Fachkräften die Möglichkeit geben, sich intensiv und interaktiv mit dem Thema zu befassen. Mit Mitteln der Tanz- und Bewegungstherapie wie Bewegen, Erleben, Nachspüren und Reflektieren werden insbesondere folgende drei Inhalte am eigenen Leibe erfahrbar.

Inhalte:

- Verankerung – Sicherheit
- Verbindung und Resonanz
- Konfrontation – Umgang mit Konflikten

5901-03 *Ulrike Panhans*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
11. März – 13. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 2

Bewegen und Gestalten: Kreativität zwischen Form und Freiheit

Klar strukturierte Angebote schaffen Sicherheit und Vertrauen. Freiräume für individuelle Gestaltung inspirieren und beflügeln. In diesem Wechselspiel zwischen Form und Freiheit, Ruhe und Aktivität werden Sie angeregt, verschiedene Möglichkeiten des kreativen Ausdruckes zu erproben – für sich allein oder auch mit der Gruppe. Die Dozentin wird insbesondere mit Bewegung, Stöcken und Tüchern als Medium kreativer Gestaltung arbeiten. Rhythmische Spiele bringen Spaß und fördern den Kontakt zueinander. Fantasiereisen und Sinneserfahrungen laden ein, zu sich zu kommen und zu entspannen. Die Erfahrungen werten Sie unter dem Aspekt aus, wie kreative Prozesse sich entwickeln, wie und wodurch sie gefördert bzw. behindert werden und welche Möglichkeiten es im eigenen beruflichen Rahmen gibt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Tuch

Als Lehrerfortbildung akkreditiert.

5902-02 *Ulrike Panhans*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
08. Feb., 14. Feb. + 15. Feb., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

5902-03 *Ulrike Panhans*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
14. März + 15. März, 22. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Kraft tanken durch Entspannung

Sie arbeiten in einem Beruf, der besonders anspruchsvoll und herausfordernd ist oder sind privat zusätzlich angespannt! Es ist nötig, dass Sie in ständig wechselnden Situationen die Nerven behalten und angemessen reagieren. Dies erfordert Ihre ununterbrochene Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, welche in Ihrem Berufsfeld besonders wichtig ist. Um diese Anforderungen zu meistern, ist es ratsam auf die eigenen Ressourcen zu achten und diese immer wieder zu stärken. Dies können wir gemeinsam erreichen in dem Sie zur Ruhe kommen, Ihre innere Mitte finden und mental sowie auch körperlich, durch unterschiedlichste Entspannungstechniken wieder Kraft tanken können.

5903-01 *Nicole Kirchmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher/-innen

Kinder brauchen im Alltag das Erleben einer Ausgewogenheit von Aktivität und Erholung. Durch das schnelle Lebenstempo und die zahlreichen Anforderungen werden sie häufig überfordert. Dies äußert sich in Unruhe, Unkonzentriertheit bis hin zu Aggressionen. Durch die Erfahrung, dass Entspannung gut tut und Spaß macht, werden die besten Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit, Kreativität und „Lernen-Können" geschaffen. Kinderbetreuungseinrichtungen sind der ideale Ort um dies zu verwirklichen. Diese Fortbildung bietet durch das Kennenlernen einer Vielzahl von kindgemäßen Entspannungsformen ein brauchbares Werkzeug, um zu harmonischeren Abläufen zu gelangen. Die Methoden sind wegen ihrer Alltagstauglichkeit gut in den Betreuungsablauf integrierbar.

5903-05 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5903-06 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Entspannung – für Kinder spannend gemacht

Da unser Alltag heute von Stress und Hektik geprägt ist wirkt sich dies auch auf unsere Kinder aus. Reizüberflutung durch die elektronischen Medien, Terminstress der Eltern, Überbelastung auf der Arbeit, hohe Anforderungen schon an die Kleinsten. Dies alles wirkt sich auf das Nervensystem unserer Kinder aus. Schon sehr früh reagieren Kinder mit

Am Sonntag, den 7. April 2019 findet im Frankfurter Niddapark der Lauf für Mehrsprachigkeit statt.

Unter dem Motto „Mehrsprachig läuft es besser!" treffen sich zum siebten Mal bis zu 1.000 Laufbegeisterte aller Art, denn bei diesem Event können wirklich alle mitmachen:

- 200-m-Lauf für Bambinis
- 900-m-Lauf für Grundschüler/-innen
- 3-km-Lauf für ältere Schüler/-innen

Erwachsene können zwischen der 5 und 10 km langen Strecke wählen. Alle entscheiden selbst, ob sie rennen, joggen, laufen oder walken. Das abwechslungsreiche Rahmenprogramm sorgt für Spaß und gute Laune.

Neugierig geworden? Gut so! Melden Sie sich, Ihre Familie oder am besten gleich die ganze Kindergruppe an.

Anmeldung und weitere Informationen:
www.mehrsprachig-laufen.de

MEHRSPRACHIG LÄUFT ES BESSER!

Unruhe, Unaufmerksamkeit und haben Konzentrationsprobleme. Wir erarbeiten gemeinsam welche Möglichkeiten Sie haben, den Kindern Entspannung näher zu bringen und welche Entspannungsübungen sich für diese eignen. Sie erfahren an sich selbst wo und wie diese Übungen wirken, wann sie am besten eingesetzt werden und wie lange sie dauern sollten.

5904-01 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. März + 28. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinderyoga Basis 1

Sie lernen den Kinder-Sonnengruß sowie 12 einfache Yogastellungen kennen und anhand einer Geschichte anzuleiten und zu korrigieren. Weiterhin lernen Sie, Yogaspiele sowie Atem- und Entspannungsübungen kindgerecht anzuleiten.Die Fortbildung vermittelt praxisnah den Aufbau von fünf verschiedenen Yoga-Stunden. Außerdem werden Sie in der Lage sein, einzelne Sequenzen in den pädagogischen Alltag mit einfließen zu lassen. Durch die regelmäßige Arbeit mit den Kindern z.B. in Kindergarten und Schule kommt es zu einer Verbesserung des Körpergefühls, der Körperwahrnehmung sowie der Motorik.

5905-01 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

Musikalische Bildung

Singen Stimme Sprechen (U3)

Musik für Kinder unter 3

Kinder sind von Geburt an musikalisch und lieben das Spiel mit der eigenen Stimme. In dem Kurs erhalten Sie zahlreiche Anregungen für den Krippenalltag: Fingerspiele, einfache Lieder und Verse, gemeinsame Rituale, Ideen für einen Morgenkreis oder Möglichkeiten zum Spiel mit der Stimme werden vorgestellt und gemeinsam entwickelt. Dabei werden wir den Fokus sowohl auf die sprachliche als auch auf die musikalische Entwicklung von Kleinstkindern legen.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M., im Mehrgenerationenhaus im Gallus statt.

5910-03 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Instrumentalspiel (U3/Ü3)

Weil Musik im Kita-Alltag eine große Rolle spielt, sind in vielen Einrichtungen Musikinstrumente vorhanden. Für fast alle Kinder und Erwachsenen haben diese Instrumente einen hohen Aufforderungscharakter, sie sagen: Spiel mit mir! In diesem Kurs schaffen wir musikalische Spielsituationen im Spannungsfeld von Erforschen und Ausprobieren, freiem Spiel und gebundenen Aktivitäten wie z.B. Liedbegleitungen oder Liedgestaltungen. Die Hauptthemen dieses Kurses sind: Neugier, die Lust am Spiel und das Entwickeln von Spielregeln und der methodische Weg vom Musizieren mit Stimme und Körperperkussion zum Spiel auf Instrumenten. Vor dem Hintergrund der eigenen Berufspraxis sammeln Sie Instrumentalspielerfahrung und entwickeln umsetzbare Modelle für den Kita-Alltag.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M., im Mehrgenerationenhaus im Gallus statt.

5911-01 *Mathias Metzner*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64,
Mat. Kosten € 7

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

Kinder singen gern. Sie auch? Die Sammlung „Lieder von nah und fern" unterstützt das Singen mit kulturell gemischten Kindergruppen. Durch begleitende Spiele, Tänze und Instrumentalaktionen werden die Lieder mit allen Sinnen erfahrbar.

Sie lernen Kinderlieder aus verschiedenen Ländern kennen und aktiv in den Betreuungsalltag einzubeziehen. Die Lieder sind zweisprachig bearbeitet. Es gibt immer eine deutsche und eine muttersprachliche Version des Liedes. So kann z.B. ein türkisches Kinderlied von allen mitgesungen werden. Der Wechsel zwischen der praktischen Übung neuer Lieder, der Reflexion ihres Betreuungsalltages und Hintergrundinformationen zu den Liedern will Sie begeistern und die Übertragbarkeit in den Alltag sichern.

Der Kurs findet in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M., im Mehrgenerationenhaus im Gallus statt.

5912-01 *Mathias Metzner*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Selbstverständlich singen wir (Ü3)

Die Fortbildung gibt Anregungen, das Singen ohne großen Aufwand in den Alltag der Kita zu integrieren. Wir erarbeiten neue Lieder oder entwickeln für alt bekannte neue Inhalte. Wir spielen mit der Stimme, experimentieren mit Sprache und entdecken und vertiefen den Spaß am gemeinsamen musikalischen Tun mit unserem ureigensten Instrument.

Inhalte:
- Neue und bekannte Lieder (wieder)entdecken
- Stimmbildung für Kinder
- Stimmpflege für Erzieher/-innen
- Hintergrundwissen zur musikalischen Entwicklung von Kindern

Der Kurs findet in Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M., im Mehrgenerationenhaus im Gallus statt.

5914-01 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Mai, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

Mit Kindern zu singen ist mit Unterstützung eines begleitenden Harmonieinstruments sehr viel leichter als ohne. Das gemeinsame Singen klingt voller, schwingt stärker und macht einfach mehr Freude, wenn es mit Gitarrenklängen begleitet wird. Sie erlernen auf der Gitarre einige Akkorde, mit denen Sie die Begleitung für viele Lieder einüben können. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, sich selbst beim Singen einiger Lieder auf der Gitarre zu begleiten.

Eine CD mit einstudierten Liedern können Sie für € 12 nach Kursende käuflich erwerben.
Voraussetzungen bei allen Kursen: Kurze Fingernägel und Freude am Singen

Als Lehrerfortbildung akkreditiert.

5916-01 *Ruth Eichhorn*
Mo – Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, **01. Apr. – 03. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kinderlieder auf der Ukulele begleiten für Erzieher/-innen

Das Singen im Kindergarten fällt leichter und macht auch mehr Vergnügen, wenn man dies auf einem Instrument begleiten kann. Die Ukulele bietet dazu die besten Voraussetzungen. Ukulele spielen kann jeder lernen und zwar einfacher als Gitarre oder ein anderes Begleitinstrument. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Akkordspiels vermittelt. Wir arbeiten mit einem Buch, in dem eine Vielzahl traditioneller, im Kindergarten häufig gesungener Lieder für Ukulele bearbeitet ist. Jede/r Teilnehmer/-in wird am Ende des Tages ca. 20 Lieder spielen können. Außer

kurzen Fingernägeln an der linken Hand braucht es dazu keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse.

Auf Wunsch können auch Ukulelen erworben werden. Wenn daran Interesse besteht, muss das bei der Anmeldung angeben werden (€ 50 inkl. Tasche).

5917-01 *Georg Feils*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Workshop zum Kinderliederfestival

NEU im Programm

Workshops im Rahmen des 16. Frankfurter Kinderliedermacherfestivals

Das Thema des Festivals ist „Runter vom Sofa": Kinder in Bewegung zu bringen ist angesichts der immer häufigeren Aktivitäten im Sitzen und den entsprechenden Defiziten, die das für Beweglichkeit, Geschicklichkeit, Ausdauer, Gleichgewichtssinn und körperliche Ausdrucksfähigkeit mit sich bringt, notwendiger denn je. Dass das mit Musik leicht gelingt, Spaß macht und ohne große Hilfsmittel immer und überall praktiziert werden kann, können die Teilnehmer/-innen in diesen Workshops erfahren. Sie lernen außerdem die Bewegungslieder kennen, die auf dem Festival gespielt werden und können so ihr „Klientel" wunderbar auf das Ereignis vorbereiten.

Die Referenten sind die Künstler, die als „Allstarband" beim 16. Kinderliedermacherfestival vom 27.5. bis 2.6. im Holzhausenschlösschen auftreten werden.

5918-01 *mit Georg Feils, Andi Steil, Duo RatzFatz*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Schutz des Kindes

Elterngespräche im Verfahrensablauf des §8a SGB VIII

Zwang oder Chance?

Die Durchführung von Elterngesprächen im Rahmen des Verfahrensablaufs bei drohender Kindeswohlgefährdung nach §8a SGB VIII stellt pädagogische Fachkräfte vor neue Herausforderungen. Die Teilnehmer/-innen werden sicherer, wie sie Elterngespräche vor und während der von Kriterien geleiteten Risikoabschätzung und beim Erstellen des Schutzplanes führen können.

Inhalte:

- Veränderung der eigenen Rolle bei der Durchführung des Schutzauftrages
- zielorientierte Gesprächsführung in Krisensituationen
- Erlernen neuer Techniken und Methoden bei der Gesprächsführung
- Balance zwischen Motivation und wertschätzender Konfrontation der Eltern
- Schutzplan – Kontrolle oder Chance auf Veränderung?

Die Gesprächsinhalte werden mit Hilfe von Rollenspielen, Methoden der Gesprächsführung und Fallbeispielen aus der Praxis geübt.

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5929-01 *Petra Böhl-Scheuermann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai + 21. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Seelisch verletzte Kinder im Kita-Alltag begleiten

NEU im Programm

Der Umgang mit traumatisierten Kindern stellt Erzieher/-innen im Kita-Alltag vor große professionelle Herausforderungen, denn ihr Verhalten ist oft schwer zu verstehen und hat spürbare Auswirkungen auf die Kindergruppe. Häufig ist auch die Elternarbeit betroffen und hinzu kommt die Frage nach dem angemessenen Umgang mit einer etwaigen Kindeswohlgefährdung. Diese hohe emotionale Belastung erfordert erhöhte Aufmerksamkeit für die eigene Psychohygiene und im Team. Die Fortbildung will Basiswissen zum Thema Trauma bei Kindern vermitteln sowie Prinzipien der Beruhigung und Stabilisierung für eine traumapädagogische Arbeit erörtern. Zudem sollen Ideen über die Kita als sicheren Ort für seelisch belastete Kinder und die dafür notwendige Bedingungen in der Einrichtung entwickelt werden.

5930-03 *Ilse Röder-Debus*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Mai + 24. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kinder schützen heißt Kinder stark machen

Die Förderung von Resilienz als präventiver Beitrag zum Kinderschutz

Um den Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung wahrnehmen zu können, müssen die pädagogischen Fachkräfte in Kita und Hort Gefährdungsrisiken frühzeitig erkennen. Resilienz bedeutet die „psychische Widerstandsfähigkeit" gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Diese Fähigkeit ermöglicht es Kindern, sich trotz widriger Umstände positiv und altersgemäß zu entwickeln.

Inhalte:

- Definition von Kindeswohl und Formen von Kindeswohlgefährdung
- Indikatoren für Kindeswohlgefährdung
- Resilienzforschung – Was bedeutet Resilienz?
- Risiko-und Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung
- Wie fördert man die Resilienz von Kindern im Kita-Alltag?

5932-01 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Integration/Inklusion

Grundlagen der Integration/Inklusion

Die integrative Arbeit im Verständnis der Inklusion eröffnet neue Wege in der pädagogischen Arbeit. Sie wirkt sich auf das Miteinander in der gesamten Einrichtung aus. Sie haben die Möglichkeit, sich mit grundlegenden Themen der Inklusion auseinander zu setzen:

- Was ist Integration, Inklusion, Diversität?
- Wie können integrative bzw. inklusive Prozesse bei Kindern, Fachkräften und Eltern gefördert werden?
- Grundlagen von Beobachtung, Diagnostik und Förderung
- Entwicklung und Entwicklungsstörungen – das Bild vom „behinderten" Kind
- Behinderungsverarbeitung bei Eltern
- Förderplanung und Dokumentation – interdisziplinäre Zusammenarbeit und Vernetzung
- Stärkung und Entwicklung von Handlungsmöglichkeiten im Gruppenalltag.
- Reflexion der eigenen Haltung

5941-01 *Dr. Ursula Pohl*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
06. Mai – 08. Mai, 27. Mai – 29. Mai, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 384, Mat. Kosten € 4

Entwicklungsberichte schreiben

Die Erstellung von Entwicklungsberichten gehört zu den Standartaufgaben in Kindertageseinrichtungen. Wie man einen Bericht angemessen schreibt und wie man Kompetenzen und sogenannte Schwächen schildern kann, sind häufige Fragen. Das Angebot soll die Chance eröffnen, mehr Sicherheit bei der Formulierung von Entwicklungsberichten zu gewinnen.

- Was ist ein guter Entwicklungsbericht?
- Struktur des Berichtes

- Formulierung der Kompetenzen des Kindes
- Ziel- und Maßnahmenbeschreibung
- Übung von Formulierungen

Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, dazu einen anonymisierten Bericht aus Ihrer Praxis mitzubringen.

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5944-01 *Brigitte Hagner*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Gemeinsam sind wir unterschiedlich

Handreichungen zum Umgang mit Diversität

Diversität bedeutet Vielfalt, Verschiedenheit. Diese Vielfalt bezieht sich u.a. auf soziale, kulturelle, religiöse, geschlechtliche, altersbezogene, physische, psychische oder sozioökonomische Unterschiedlichkeit in der Gesellschaft. Wir erleben sie in der Kita als tägliche Herausforderung im Umgang mit Kindern und Eltern und nicht zuletzt in den Teams. Im Seminar wollen wir uns mit all diesen Aspekten auseinandersetzen, klären inwieweit Diversity Management Leitungsaufgabe ist und praxisorientierte Umsetzungskonzepte im Team erarbeiten.

5944-02 *Dr. Daniela Wehrstein*
Di, 09.00 – 12.00 Uhr, **07. Mai – 28. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen, Abgrenzung in Konfliktsituationen

Wir setzen uns damit auseinander, welche Bedeutung die Aggression in der Entwicklung des Kindes hat und warum Kinder und Jugendliche Grenzen nicht erkennen und sich aggressiv verhalten. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Grenzüberschreitungen abgebaut werden können. Dazu ist es notwendig, die eigenen Grenzen deutlich zu erkennen und auszudrücken und die Bedürfnisse und Grenzen des Kindes/Jugendlichen wahrzunehmen und zu respektieren.

Inhalte:
- Die Bedeutung von Aggressivität in der Entwicklung
- Ursachen für aggressives Verhalten
- Motive: Aggression als Signal
- Tipps für den Umgang mit aggressiven Kindern/Jugendlichen
- meine Grenzen erkennen und dem Anderen deutlich machen
- Nein-Sagen mit Herz
- Umgang mit den Grenzen des Kindes und seiner Familie

5944-08 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Praxis

Feinfühligkeit im Umgang mit Kindern

Die Bedeutung der Erzieher/-innen-Kind-Interaktion

Dass Erzieher/-innen für Kinder da sind, wenn diese Hilfe benötigen oder zum Trösten ist selbstverständlich. Gerade kleinere Kinder sind auf feinfühliges Handeln der Menschen in ihrem Umfeld angewiesen. Ein feinfühliger Umgang mit Kindern ist nicht nur die Basis für eine förderliche Beziehung – durch eine feinfühlige, akzeptierende und wertschätzende Haltung unterstützen Erzieher/innen sowohl Entwicklungs- als auch Bildungsprozesse von Kindern. Das Seminar bietet anhand von Beispielen der Erzieher/inner-Kind-Interaktion praxisnahe Anregungen für einen feinfühligen Umgang mit Kindern im Kita-Alltag und einen Rahmen, das eigene Handeln zu reflektieren um das eigene pädagogische Handeln weiter zu entwickeln.

5953-01 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Was tun, wenn Eltern sich beschweren

Elterngespräche sind von großer Bedeutung für die Zusammenarbeit mit den Eltern. Hier werden Sie immer wieder mit Beschwerden, Vorwürfen, Blockaden, fremden Meinungen konfrontiert. Das kann sehr belastend sein und die Zusammenarbeit erschweren. Durch Elemente aus dem Beschwerdemanagement wird es möglich, zu erkennen, was hinter den Beschwerden steht. Ziel dieser Fortbildung ist es, die Handlungskompetenz zu verbessern, um in schwierigen Gesprächen lösungsorientiert zu argumentieren und Beschwerden in Zukunft konstruktiv zu nutzen.

Inhalt:
- Problematisches über Beschwerden
- Wie man den Eltern Beschwerden schwer macht
- Wie man den Eltern Beschwerden leicht macht
- Entwicklung von Beschwerdekultur im Team
- Beschwerdemanagement: Verbesserungsprozesse anstoßen

5954-01 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Pädagogische Entwicklungsdiagnostik

Beobachten – Erkennen – Fördern

Die wichtigste Grundlage für die Begleitung und Förderung von Kindern mit einer Entwicklungsverzögerung oder Behinderung ist eine umfassende und ganzheitliche Beobachtung des Kindes. Nicht nur der Unterstützungsbedarf eines Kindes steht im Fokus einer solchen Beobachtung, sondern auch seine Stärken und Potentiale. Beides ist notwendig, um eine gezielte Förderung zu planen. In dieser Fortbildung lernen Sie verschiedene hoch- und niedrigstrukturierte Verfahren Zur Entwicklungsbeobachtung kennen und haben die Möglichkeit, sich mit der Anwendung, Auswertung und Umsetzung auseinanderzusetzen. Ziel dieser strukturierten Beobachtung ist eine differenzierte Einschätzung des kindlichen Entwicklungsstandes und die Entwicklung von geeigneten Förderzielen und Fördermaßnahmen.

5955-06 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder verrät

Die kindliche Körpersprache besitzt deutlich erkennbare Entwicklungsstufen. Kinder zeigen durch Haltung, Mimik und Gestik sehr genau, was sie fühlen. Mit der Entschlüsselung der konkreten Körpersprache können wir kindliche Bedürfnisse und Verhalten besser erkennen. Auch das körpersprachliche Vorbildverhalten von Erwachsenen spielt eine zentrale Rolle in diesem Seminar.

Inhalte:
- Angeborene Körpersprache und soziale Signale
- Körpersprachliche Entwicklungsstufen
- Kongruente Botschaften und widersprüchliche Signale
- Die Bedeutung der Körpersprache für die pädagogische Beobachtung

5964-01 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Kindliche Gefühle können Ängste, Trauer, Frustration oder Wut beinhalten. Kinder können es oft selbst nicht genau deuten. Erwachsene sind manchmal unsicher, wie sie dem begegnen sollen. Häufig wird abgewiegelt: Du brauchst keine Angst zu haben oder sei nicht traurig. Dies ist für Kinder wenig hilfreich. Um ihren Gefühlen einen angemessenen Stellenwert zu geben brauchen Kinder Unterstüt-

zung. Für eine gesunde Identitätsentwicklung benötigt das Kind eine authentische Sprache, die es ihm ermöglicht, sich selbst mit den eigenen Gefühlen ernst zu nehmen. Auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie und Beispielen aus der Praxis, erhalten Sie an diesem Tag Einblick in neue Wege der achtsamen Kommunikation und entwickeln daraus eigene Methoden für Ihre Praxis.

5966-01 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

5966-02 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Spezial

Sprachkompetenz Deutsch

NEU im Programm

Eigene Sprachkompetenzen erkennen, stärken und aktiv einsetzen

Sie sind kompetente/r Erzieher/-in und wollen Ihre Sprachkompetenz stärken und in Handlungssituationen versiert einsetzen. Sie haben Interesse an szenisch-interaktivem Lernen, wollen Ihre kommunikationspraktischen Kompetenzen weiterentwickeln und Ihre Ausdrucks- und Verständnissicherheit verbessern. Zusammen mit anderen Fachkräften praktizieren Sie gemeinsam situationsbezogenes Lernen mit Blick auf typische Kommunikationssituationen in der beruflichen Praxis. Ihre Kompetenz zeigen Sie nicht nur bei Ihrem professionellen Einsatz in der Kinderbetreuung, sondern auch in der Begegnung mit Eltern und Erziehungsberechtigten. Ihre Sprachkompetenz stärken und entwickeln Sie vor allem im Rahmen handlungsbezogener Veranstaltungsformen.

5972-01 *Gabriele Endisch*
Di, 09.00 – 12.00 Uhr, **22. Jan. – 25. Juni, 20x**,
Kein Unterricht am 05. März, 16. April, 23. April
VHS Sonnemannstraße; € 440

Berufsbezogenes Deutsch für sozialpädagogische Fachkräfte C1

NEU im Programm

Sie haben eine sehr gute Ausbildung in Ihrem Herkunftsland absolviert und können sich gut in der deutschen Sprache verständigen, aber Sie wollen in Dienstbesprechungen und an Konzeptionstagen noch besser Ihre fachliche Position formulieren und genauer verstehen was die Kolleginnen und Kollegen meinen? Sie wollen Eltern noch genauer die täglichen Abläufe in der Kita erläutern, mit ihnen über die Entwicklungsprozesse ihrer Kinder sprechen und schwierige Situationen angemessen meistern? Im Rahmen dieser Fortbildung erwerben Sie fachliche Standards, entsprechende Fachtermini und mehr Sicherheit im Sprechen.

Voraussetzung: Lust am und Mut zum Sprechen, sowie zur fachlichen Auseinandersetzung mit Kolleginnen und Kollegen.

5973-01 *Doris Santifaller*
Mo, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. März – 03. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 220, Mat. Kosten € 4

Fit für Gespräche

Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

In Ihrem Berufsalltag sind Sie auf vielen Ebenen gefordert zu kommunizieren. Sie müssen einfühlsam, kooperativ und präsent sein, auf die besonderen Bedürfnisse des Gegenüber eingehen und dabei Ihr Ziel verfolgen. Die verschiedenen Interessen wollen in einer gelungenen Verständigung zum Konsens gebracht werden. Dies setzt Kenntnis über die verbalen und nonverbalen Elemente voraus sowie ein Handwerkzeug, dieses Wissen auch umzusetzen. Eigene Anteile in schwierigen Gesprächen zu erkennen, helfen erfolgreiche Lösungen zu finden. Wir werden die Wahrnehmungsfähigkeit schulen, das eigene Gesprächsverhalten bewusster machen und den Umgang mit Emotionen reflektieren. Sie trainieren, herausfordernde Gespräche selbstbewusst, stimmig mit sich selbst und den Belangen der Situation zufriedenstellend zu führen.

Als Lehrerfortbildung akkreditiert.

5974-01 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März + 26. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

Erleben Sie als pädagogische Fachkraft immer wieder Situationen, die Sie herausfordern oder beengen? Wiederholen sich öfters die gleichen Konflikte, die Sie bremsen oder blockieren? In der Rolle als Erziehungsprofi ist es erforderlich, auch in schwierigen Situationen souverän und umsichtig zu bleiben. Wesentlich dabei ist es, das eigene Handeln zu überprüfen und zu reflektieren, einerseits auf der fachlichen Ebene und andererseits auf der persönlichen Ebene, um die eigenen Anteile in der Situation herauszuschälen. Das Augenmerk im Kurs liegt auf der Selbstreflexion mittels der Methode der systemischen Aufstellung. Lassen Sie sich von überraschenden Lösungen für neue Möglichkeiten anregen.

5974-03 *Ulrike Blatter*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Mai + 24. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Ein Tag – acht pädagogische Konzepte im Dialog

Mit Hilfe des Lehrfilms „Pädagogische Konzepte im Elementarbereich" von Kurt Gerwig, der Praktiker/-innen und Lehrende zu Wortkommen lässt, stelle ich Ihnen jeweils acht pädagogische Konzepte vor. Den Konzepten, die zum Teil sehr alt sind ist gemeinsam, dass sie von einem sich selbst bildenden Kind, das von sich aus lernen möchte, ausgehen. An diesem Paradigma orientieren sich auch die Bildungs- und Erziehungspläne und wahrscheinlich auch das Konzept Ihrer Einrichtung. Die Seminare bieten einen Überblick zu den Konzepten. Anhand von Kriterien werden wir die Konzepte vergleichen und Sie haben die Möglichkeit Ihre pädagogische Praxis im Spiegel der Konzepte und des Vergleichs zu betrachten.

Das Seminar richtet sich an erfahrene Fachkräfte und fachfremd qualifizierte Kräfte, die mit Kindern arbeiten. Es ist sinnvoll die Teilnahme beider Seminare Dialog I und Dialog II zusammen zu buchen. Sie finden jeweils an zwei aufeinanderfolgenden Tagen statt.

- **Im Dialog I**

Vorgestellt werden: die Freineit-Pädagogik, die Fröbel-Pädagogik, das Infans-Konzept, die Montessori-Pädagogik, die Reggio-Pädagogik, den Situationsansatz, den Waldkindergarten und die Waldorfpädagogik

5975-01 *Dr. Ursula Pohl*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 4

- **Im Dialog II**

Vorgestellt werden: das Konzept von Emmi Pikler, die Offene Arbeit, die Systemische KiTa, den Spielzeugfreien Kindergarten, die Sport- und Bewegungs-KiTA, den Lebensweltorientierten Ansatz, die Inklusive KiTa und das Early Excellence Center

5975-03 *Dr. Ursula Pohl*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 4

Zertifizierte Qualifizierung für Praxisanleiter/-innen

Wer zukünftige Erzieher/innen ausbildet, sollte dafür qualifiziert sein – denn es geht um Nachwuchsförderung eines gesellschaftlich wichtigen Berufs.

1. Modul:
- Voraussetzungen für die fachpraktische Ausbildung von Praktikant/in
- Methoden zur Durchführung der Anleitungsgespräche

2. Modul:
- Definition der Lernziele und Überprüfen der Lernerfolge
- Beurteilen der Leistungen und Fähigkeiten in der pädagogischen Praxis

3. Modul:
- Kooperation zwischen den Praxisstellen und Fachschulen
- Gestaltung der Transitionen zwischen Praktikum und Berufseinstieg

4. Modul:
- Bearbeitung individueller Fragestellungen der Praxisanleiter/-innen
- Abschluss der Praxisausbildung

Im 2. Modul und 4. Modul werden die Führungskräfte der Einrichtungen in die Qualifizierung einbezogen.

In Kooperation mit LAG e. V.

5976-01 *Susanne J. Petersen*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. März – 27. März,**
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai + 21. Mai,**
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Sep. – 18. Sep.,**
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Nov., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 699, Mat. Kosten € 9

Aufbauqualifizierung für Ausbildungsbeauftragte

NEU im Programm

Kompetenzorientierung in der Praxisanleitung im Berufspraktikum

Mit dem Beschluss der Kultusministerkonferenz (2011) und dem Hintergrund des Deutschen Qualifikationsrahmens wurde das „Kompetenzorientierte Qualifikationsprofil für die Ausbildung von Erzieherinnen und Erziehern an Fachschulen und Fachakademien" beschlossen. Wir befinden uns im Prozess der Implementierung dieses Ansatzes. Davon ist der Lernort Praxis ebenso betroffen. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit die Ausbildungsbeauftragten in das Konzept einzuführen, damit sie die Praktikanten/Praktikantinnen durch alle Phasen des Praktikums kompetent anleiten, begleiten und begutachten lernen und die Veränderung in der Einrichtung vertreten können.

Zugangsvoraussetzung: Bereits absolvierte Anleiterqualifizierung

5976-05 *Dr. Ursula Pohl*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni – 28. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 6

Leitungskompetenz

Vom Teammitglied zur Führungskraft

Als Mitglied eines Teams ist man mit anderen zusammen, als Führungskraft allein, manchmal auch einsam. Nach der Übernahme der neuen Funktion werden Anforderungen, Anliegen und Ansprüche gestellt, mit denen man nicht gerechnet hat.

Inhalte:
- Rollenklärung
- Führungsaufgaben der strategischen, normativen und operativen Felder

Normative Aufgaben
- Normen und Werte als Bestandteil der Organisationskultur
- Innovations- und Veränderungsmanagement

Strategische Aufgaben
- Bedarfsorientierte Weiterentwicklung der Konzeptionen
- Partizipation der Mitarbeiter/innen
- Methoden der Personal- und Teamentwicklung

Operative Aufgaben
- Planung, Moderation und Auswertung teaminterner Prozesse
- Steuerung geplanter Veränderungen
- Sicherung der Qualitätsstandards und Ergebnisse

5995-01 *Susanne J. Petersen*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
28. März + 29. März, 16. Mai + 17. Mai,
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr,
05. Nov. + 06. Nov., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 384, Mat. Kosten € 9

Partner-Coaching für Leitungskräfte und Stellvertreter/-innen

Ein Tag für uns

Das Coaching bietet Leitungskräften die Möglichkeit, die eigene Führungsfähigkeit zu reflektieren und zu verbessern. Der eigene und der gemeinsame Führungsstil können so weiterentwickelt werden hin zu einer guten Passung zwischen den eigenen Kompetenzen, der Persönlichkeit des Partners und dem Stil der Einrichtung. Wir arbeiten an den von Ihnen mitgebrachten Fragestellungen. Da ein Ziel dieses Angebots die Weiterentwicklung der Kooperation zwischen Leitung und Stellvertretung ist, empfehlen wir die Anmeldung als Team. Die Teilnahme ohne Stellvertreter/-in ist ebenso sinnvoll.

5998-01 *Dr. Ursula Pohl*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. + 15. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 5

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

Bildungsberatung

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei Fragen zu Ihrem Bildungs- und Berufsweg.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei und hilft bei Entscheidungen

Themen der Beratung können sein

- Nachholen von Schulabschlüssen und die Vorbereitung darauf
- Unterstützung bei der Planung Ihres weiteren Bildungsweges
- alternative Wege, wenn einmal ein Ziel nicht erreicht werden konnte
- Möglichkeiten finanzieller Unterstützung von Weiterbildung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden. Besonders wenden wir uns an Erwachsene, die einen Schulabschluss nachholen oder ihre Grundbildungskenntnisse auffrischen oder verbessern möchten.

Terminvereinbarung für ein persönliches Beratungsgespräch:
Carina Lamberti, Bildungsberaterin (RQZ)
Telefon 069 212-46703
E-Mail carina.lamberti@stadt-frankfurt.de

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung, Lese- und Schreibtraining, Rechnen 250
Training für Schule und Beruf 252
Schulabschlüsse 252
Deutsch für Deutschsprachige 253
Mathematik 254

In unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung

- **lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **erlangen Sie mehr Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik für Schule, Ausbildung und Beruf**
- **erwerben Sie Grundkenntnisse in Rechnen und Englisch**
- **erweitern Sie Ihre Mathematikkenntnisse**
- **nutzen Sie Computer und Internet**
- **bereiten Sie sich auf den Haupt- oder Realschulabschluss vor**

Grundbildung

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder erweitern Sie Ihre vorhandenen Fertigkeiten.

Beratung*

Lesen, Schreiben, Rechnen
Deutsch für Deutschsprachige
Schulabschlüsse
VHS Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Raum 067
Mi 14 – 17 Uhr
oder nach Vereinbarung

*nicht in den Schulferien

Alphabetisierung, Lese- und Schreibtraining, Rechnen

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Die Volkshochschule Frankfurt führt Kurse durch, in denen deutschsprachige junge und ältere Erwachsene, ausgehend von ihren persönlichen Lernvoraussetzungen, ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Manche können vielleicht gar nicht oder kaum lesen und schreiben. Oder sie können zwar Buchstaben, Wörter und Sätze lesen und schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Viele Menschen fühlen sich von den schriftsprachlichen Anforderungen in Alltag und Beruf überfordert. Schriftliche Arbeitsanweisungen, Briefe, Berichte, Formulare und Beipackzettel oder Bedienungsanleitungen bereiten ihnen Probleme. Der individuelle Lernbedarf ist unterschiedlich, je nach Ausgangslage und persönlichen Zielen. Deshalb bieten wir zunächst eine ausführliche Beratung zur Ermittlung eines passenden Kurses an.

Der erste Schritt ist immer der schwerste und ohne Hilfe von Vertrauenspersonen oft nicht zu bewältigen. Wer Menschen kennt, die Probleme mit der Schrift haben, kann diese bei der Kontaktaufnahme mit der Volkshochschule unterstützen.

Vor der Kursanmeldung ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich.

Kontakt und Informationen

Ingrid Rygulla
Telefon 069 212-34380
E-Mail ingrid.rygulla.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon 069 212-40611
E-Mail dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Manuela Flach
Telefon 069 212-30464
Fax 069 212-39801

Annette Lück-Triglia
Telefon 069 212-39834
Fax 069 212-39801

Lesen und Schreiben von Anfang an

Hier können Deutsch sprechende Jugendliche und Erwachsene Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern. Gruppengröße 4 – 8 Teilnehmer/-innen. Der Kenntnisstand der Teilnehmenden ist der Ausgangspunkt für individuelle Lernpläne. Während des Kurses erfolgt eine lernbegleitende Diagnostik.

! Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

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

6002-10 *N.N.*
Mo, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. März – 01. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6002-11 *Jelena Pehar*
Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. März – 18. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6002-12 *N.N.*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **06. März – 28. Juni, 27x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

6002-13 *Jelena Pehar*
Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März – 04. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6002-14 *N.N.*
Mo + Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **01. Apr. – 02. Juli, 22x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

6002-15 *Ines Wilhelmi*
Mo + Mi, 14.45 – 17.00 Uhr, **04. März – 24. Juni, 27x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

6002-17 Nord *Mandy Grosser*
Mo + Do, 15.00 – 17.15 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 27x**
Nordwestzentrum; € 108

6002-18 *Nadine Sobolewski*
Di + Do, 17.30 – 19.45 Uhr, **12. März – 27. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 104

6002-24 *N.N.*
Di – Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **02. Juli – 15. Aug., 21x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Mehr Sicherheit beim Schreiben

Aus „Felern" lernen

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen. Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e" oder „ä" oder mit „d" oder „t". Zudem trainieren Sie die Nutzung von Nachschlagewerken.

6002-29 *Claudia Torra*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **11. März – 26. Juni, 26x**
Klingerschule; € 104

Lerntreff: Lese- und Schreibwerkstatt

In der Lese- und Schreibwerkstatt können Sie durch Anleitung und Unterstützung einer Lernbegleiterin Lese- und Schreibkenntnisse erwerben und weiterentwickeln. In einer kleinen Gruppe eignen Sie sich an, was Ihnen noch fehlt, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen. Zum Lernen stehen viele Übungsmaterialien zur Verfügung. Angebote der Stadtteilbibliothek Gallus werden miteinbezogen. Die einzelnen Kurse haben unterschiedliche Schwerpunkte und sind miteinander kombinierbar. Sie können je nach persönlichem Lernbedarf ausgewählt und zusammengestellt werden.

In einem Beratungsgespräch erstellen wir gemeinsam Ihren Lernplan.

6002-35 *Nadine Sobolewski*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **11. März – 24. Juni, 13x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6002-36 *Christel Locher*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **12. März – 25. Juni, 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6002-37 *Nadine Sobolewski*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **06. März – 26. Juni, 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6002-38 *Hans-Jürgen Locher*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **07. März – 27. Juni, 13x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

6002-39 *Christine Blézeau*
Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **08. März – 21. Juni, 14x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 60

Lerntreff: Besser im Lesen, Schreiben und Rechnen

Lernziele des Kurses sind das (richtige) Schreiben von Wörtern und Sätzen und die Verbesserung des Grundrechnens, um so die alltäglichen Anforderungen im Alltag oder im Beruf besser bewältigen zu können. Geübt und gelernt wird mit Themen und Beispielen aus Alltag, Küche, Kantine, Hauswirtschaft und Reinigung.

6002-40 Nord *N.N.*
Di + Do, 10.30 – 12.45 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 60

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden sechs gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6002-41 *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 15.00 – 17.15 Uhr, **07. März – 25. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 104

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 Bibliothekszentrums Sachsenhausen.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6002-42 Süd *N.N.*
Di + Do, 16.45 – 19.00 Uhr, **12. März – 27. Juni, 26x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; € 104

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Geht das überhaupt? Das Lernportal www.ich-will-lernen.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren. Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit Lern- und Schreibprogrammen.

Ein/e Lernberater/in steht Ihnen dabei zur Seite.

6002-43 *Nadine Sobolewski; Jacomo Rygulla*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **11. März – 03. Juli, 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 108

Richtig schreiben

Sie haben im Alltag und Beruf Probleme mit der Rechtschreibung? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben ihre praktische Anwendung. Auch die für richtige Schreibung erforderlichen Kenntnisse in Grammatik und Satzbau sowie in der Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu verfassen.

6081-03 *Dr. Ernst Benz*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **11. März – 26. Juni, 26x**
Bethmannschule; € 108

Grundrechnen

Sie haben das Grundrechnen nie richtig gelernt oder wieder vergessen? Dann können Sie hier in einer kleinen Gruppe und von Anfang an die Grundlagen von Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division üben und festigen. Außerdem trainieren Sie das Kopfrechnen und bearbeiten einfache Textaufgaben. Teilnehmenden des Kurses „Fit für Schule und Beruf", denen die Grundlagen im Rechnen fehlen, wird der Besuch dieses Kurses besonders empfohlen.

6141-12 *Peter Fremdt*
Mi + Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **20. März – 13. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Grundlagen der Mathematik

Der Stoff des Mathematikunterrichts bis zum Hauptschulabschluss wird im Wesentlichen abgedeckt. Für alle, die für ihren weiteren schulischen oder beruflichen Werdegang grundlegende Themen noch einmal erklärt bekommen möchten und verstehen wollen.

- Rechnen mit Dezimalzahlen
- Bruchrechnung
- Dreisatz und Prozentrechnung
- Gleichungen mit einer Variablen
- Geometrie: Flächeninhalt, Umfang sowie Grundlagen der Körperberechnung

Die einzelnen Themen werden ausführlich besprochen und an vielen Beispielen geübt.

6141-13 *Peter Fremdt*
Mo, 14.00 – 16.15 Uhr, **18. März – 03. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung
Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-920

● Lesen und Schreiben

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

6099-11 *Claudia Wolf; Claus Zahn*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-12 *Claudia Wolf; Claus Zahn*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● Umgang mit Zahlen – Rechnen

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

6110-11 Süd *Claudia Wolf*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **16. Feb. – 11. Mai, 4x**
Lebenshilfe e. V.; € 168

Training für Schule und Beruf

Fit für Schule und Beruf

Sie möchten nachträglich einen Schulabschluss erwerben oder eine Ausbildung beginnen und wollen sich darauf vorbereiten? Damit Sie Ihr Ziel erreichen können, bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit sowie Ihre Grundkenntnisse in Mathematik zu verbessern. Es werden grundlegende Elemente der deutschen Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung wiederholt und in alltagsnahen Texten angewendet. Dadurch trainieren Sie nicht nur Ihr Textverständnis, sondern fühlen sich anschließend auch sicherer im Verfassen von eigenen Texten. So fällt Ihnen der Schritt in eine Schule oder Ausbildung leichter und Sie gewinnen mehr Sicherheit bei Eignungstests.

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

6302-19 *Holle Deneffe; Hans-Peter Jungblut*
Mo – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **25. Feb. – 18. Juni, 59x**
VHS Sonnemannstraße; € 288

Fit für Realschule und Beruf

Sie haben einen Hauptschulabschluss und möchten Ihre Kenntnisse festigen oder sich weiterqualifizieren? Möglicherweise möchten Sie eine Ausbildung beginnen oder nachträglich den Realschulabschluss erwerben? Damit Sie Ihr Ziel mit guten Voraussetzungen ansteuern können, bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit im Fach Deutsch sowie Ihre Grundkenntnisse in Mathematik und Englisch zu verbessern. Zusätzliche Themen, wie z.B. Bewerbungstraining oder Umgang mit Stress, werden an einzelnen Freitagen angeboten. Die genauen Termine werden in der Gruppe vereinbart.

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

6302-20 *Sarah Tietz-Bossard; N.N.*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
Di + Do, 08.45 – 12.45 Uhr, **25. Feb. – 25. Juni, 59x**
VHS Sonnemannstraße; € 320

Lernwerkstatt

Sie möchten Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen erwerben, die für eine Erfolg versprechende Teilnahme an einem Hauptschulabschlusskurs oder für eine berufliche Tätigkeit erforderlich sind. Wir unterstützen Sie dabei, sich die Fertigkeiten anzueignen, die Ihnen noch fehlen, auch wenn das Lernen bei Ihnen schon längere Zeit zurückliegt. Außerdem üben Sie, wie Sie selbständig weiterlernen können.

! Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

6302-23 *N.N.*
Mo – Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Mai – 27. Juni, 28x**
Abendgymnasium; € 140

Deutschtraining für Hauptschulabschluss und Ausbildung

Texte verstehen – Texte schreiben – Ausdrucksfähigkeit verbessern

Für einen Hauptschulabschluss oder für eine berufliche Tätigkeit wollen Sie bessere Deutschkenntnisse erwerben. Sie können Deutsch sprechen und schreiben, haben aber wenig Übung im Umgang mit Texten. Es werden Texte aus dem Alltag gelesen und besprochen und eigene Texte produziert. Zugeschnitten auf den Kenntnisstand der Lerngruppe werden grundlegende Elemente der deutschen Grammatik, des Satzbaus und der Rechtschreibung besprochen und geübt.

6302-25 *Christine Blézeau*
Mo + Mi + Fr, 09.45 – 13.00 Uhr,
01. Juli – 26. Juli, 12x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss

Ein neuer Vorbereitungskurs für den Hauptschulabschluss beginnt nach den Sommerferien. Je nach Stand der Vorkenntnisse besteht auch die Möglichkeit, in den laufenden Hauptschulabschlusskurs einzusteigen.

Wir bieten Ihnen:

- intensive Vorbereitungskurse auf einen Schulabschluss mit Unterricht vormittags im Zeitraum von 08.00 bis 13.00 Uhr
- Förderkurse in einzelnen Fächern
- Hilfen bei der Bewerbung

Rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere Beratung, um sich persönlich über das Kursangebot zu informieren. In einem ausführlichen Gespräch planen wir gemeinsam den Bildungsweg, der Ihnen die besten Erfolgsaussichten verspricht.

Information

Margret Büscher-Keßler
Telefon 069 212-39805

Manuela Flach
Telefon 069 212-30464

Beratungszeiten

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Raum 1005
Mi 14.00 – 15.30 Uhr
oder nach Vereinbarung
E-Mail schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

Bitte bringen Sie zum Beratungsgespräch Ihren Lebenslauf mit.

In den Schulferien Beratung nur nach Vereinbarung.

Realschulabschluss online

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die sich auf Grund von Berufstätigkeit, Kinderbetreuung oder anderen Verpflichtungen zeitlich flexibel und selbstbestimmt zu Hause auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten möchten.

Mit der Buchung des Online-Kurses erhalten Sie ein komplettes Paket:

- mehrere Präsenztermine
- die wichtigsten Begleitmaterialien zum Selbstlernen
- individuelle Beratung durch Ihre/n Tutor/-in
- Durchführung der Abschlussprüfung

Sie buchen jeweils ein Halbjahr. Die Abschlussprüfung kann abhängig von den persönlichen Voraus-

setzungen nach zwei bis drei Halbjahren abgelegt werden.

Beratung und Information
Jaroslav Baudis
Telefon 069 212-39869 (Di, 17 – 18 Uhr)
E-Mail schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de
Keine Beratung in den Schulferien.

6433-13
16. Feb. – 29. Juni
Präsenzveranstaltungen:
Sa. 10.00 – 14.30 Uhr, **16. Feb.**
Sa. 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Deutsch für Deutschsprachige

Besseres Deutsch

Diese Kurse richten sich an Teilnehmende mit guten Deutschkenntnissen oder mit Deutsch als Muttersprache, die ihre Fertigkeiten im Bereich der schriftlichen Kommunikation erweitern und verbessern möchten. Vor der Anmeldung zu den folgenden Kursen beraten wir Sie gerne!

Beratung
VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Raum 067
Mi 14.00 – 17.00 Uhr (Nicht in den Schulferien.)

oder nach telefonischer Vereinbarung:

Ingrid Rygulla
Telefon 069 212-34380
E-Mail ingrid.rygulla.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon 069 212-40611
E-Mail dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Manuela Flach
Telefon 069 212-30464

Rechtschreibung, Zeichensetzung und Stilistik

Sie kennen die Grundregeln der deutschen Rechtschreibung, sind aber manchmal unsicher bezüglich der Schreibung der s-Laute, der Groß- bzw. Kleinschreibung, der Getrennt- bzw. Zusammenschreibung sowie der Kommasetzung? Mit Hilfe gezielter Rechtschreibübungen werden diese Unsicherheiten beseitigt. Zudem wird vermittelt, Verben korrekt zu bilden und bei Unklarheiten den Duden als Hilfsmittel zu nutzen. Gleichzeitig lernen Sie durch Übungen zu Wortwahl und Satzbau, stilistische Fehler beim Verfassen von Texten zu vermeiden.

! Vor der Anmeldung zu den Kursen mit Schwerpunkt Rechtschreibung wird eine Beratung empfohlen.

Beratung und Test
VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Raum 067
Mi 14.00 – 17.00 Uhr (Nicht in den Schulferien.) oder nach Vereinbarung.

6502-10 Nord *Mandy Grosser*
Mo, 17.45 – 20.00 Uhr, **18. März – 03. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Schriftliche Texte besser formulieren

Das Verfassen von Texten in Beruf und Alltag stellt eine tägliche Herausforderung dar. Lese- und Schreibkompetenzen sind wichtige Säulen in der beruflichen und privaten Entwicklung. Hier trainieren Sie an Beispielen, situationsangemessene E-Mails, Briefe und Stellungnahmen zu verfassen. Sie üben das Schreiben von Protokollen und Berichten und erweitern Ihre Ausdrucksmöglichkeiten im Schriftverkehr. Außerdem wiederholen und üben Sie Regeln des Satzbaus sowie der Zeichensetzung und verringern kleinere Mängel in der Rechtschreibung.

6530-10 *Dr. Ernst Benz*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **19. März – 04. Juni, 10x**
Bethmannschule; € 130

Grammatik – Rund um das Verb

Sie sind mit den Grundbegriffen der deutschen Grammatik vertraut. Doch Ihnen fehlt noch die nötige Sicherheit bei der Bildung korrekter und stilistisch ansprechender Sätze? In diesem Kurs stehen die Verben im Mittelpunkt. Sie lernen, welche Fälle die verschiedenen Verben regieren und welche Formen des Verbs im jeweiligen Kontext gebildet werden müssen (z. B. Zeiten, Konjunktiv). Außerdem üben Sie die wichtigsten Regeln des Satzbaus und trainieren anhand spezieller Übungen das sichere und fehlerfreie Formulieren.

6530-20 *Dr. Ernst Benz*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **28. März – 27. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Auf dem Weg zu besserem Sprachempfinden – Fälle und mehr

Sie fühlen sich im Gebrauch der deutschen Grammatik manchmal unsicher? Obwohl Sie ganz oder überwiegend in Deutschland zur Schule gegangen sind, unterlaufen Ihnen beim Schreiben noch einige Fehler? In diesem Kurs vertiefen Sie die deutsche Grammatik und üben insbesondere die Bildung der Fälle. Anhand unterschiedlicher Textsorten trainieren Sie Ihre Fähigkeit, sprachlich korrekte Sätze und Texte zu schreiben, und verringern dabei kleinere Mängel in der Rechtschreibung. Eigene Textbeispiele sind willkommen.

6530-30 *Gabriele Endisch*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Briefe und E-Mails korrekt und verständlich verfassen

Mit Textbeispielen des beruflichen und privaten Schriftverkehrs trainieren Sie, Briefe und E-Mails sprachlich korrekt und inhaltlich verständlich zu formulieren. Sie erhalten sowohl Anregungen – je nach Anforderungen und Situationen – zu einem angemessenen Schreibstil für Ihre Korrespondenz, zum zielgruppenorientierten Schreiben als auch Informationen zur formalen Gestaltung nach geltenden DIN-Normen.

6530-50 *Gabriele Endisch*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
28. Juni – 30. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 108

Bildungsurlaub: Schriftliches Formulieren in Beruf und Alltag

Besser formulieren – empfängerorientiert schreiben

In vielen Berufen und auch im Alltag stellt das Verfassen von E-Mails, Briefen, Stellungnahmen, Protokollen und anderen Schriftstücken eine tägliche Anforderung dar. Entwickelte Schriftsprachfertigkeiten beeinflussen persönliche, ökonomische, politische und gesellschaftliche Teilhabechancen. Korrekt, stilsicher und empfängerorientiert schreiben zu können erfordert Training. Anhand vieler Übungen und unterstützt durch Anregungen und Tipps zu Stilistik, Wortwahl, Satzbau und Gliederung trainieren Sie in diesem Bildungsurlaub, wie man die unterschiedlichen Textarten sprachlich korrekt, verständlich und klar formuliert.

6535-04 BU
Dr. Hermann Kocyba; Gabriele Endisch
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. Mai – 17. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Bildungsurlaub: Besseres Deutsch intensiv

Rechtschreibung, Zeichensetzung und Stilistik

Sie fühlen sich beim Verfassen von Briefen, E-Mails oder anderen Texten manchmal unsicher und möch-

ten Ihre schriftliche Ausdrucksweise verbessern? Hier wiederholen und üben Sie die wichtigsten Regeln zur Rechtschreibung und Zeichensetzung und lernen, welche Regeln bezüglich des Satzbaus zu beachten sind, um schriftliche Äußerungen in Beruf und Alltag fehlerfrei, ansprechend und stilsicher zu verfassen. Sie trainieren so zu schreiben, dass Ihnen der Empfänger beim Lesen Ihres Textes leicht folgen kann.

6536-06 BU
Gabriele Endisch; Dr. Hermann Kocyba
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Juni – 07. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Mathematik

Mittelstufen-Rechnen

Sie wiederholen das Rechnen mit Brüchen, Klammerausdrücken, Potenzen und Wurzeln und die binomischen Gleichungen. Mit diesen Kenntnissen lösen Sie Gleichungen mit einer Unbekannten, Gleichungssysteme mit zwei Unbekannten und quadratische Gleichungen. Weitere Themen sind lineare Abbildungen im Koordinatensystem, die Berechnung von Figuren in der Ebene und von Körpern sowie das rechtwinklige Dreieck mit Satz des Pythagoras und Trigonometrie.

6641-04 *Peter Fremdt*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. März – 12. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 169

Funktionen und Gleichungen

Einstieg und Wiederholung

Es werden Aufgaben zu Geraden, Parabeln und Potenzfunktionen und Gleichungen sowie Gleichungssystemen gerechnet, erklärt und zusammen besprochen. Falls genügend Zeit vorhanden ist – und bei Interesse – beschäftigen wir uns mit Ableitungen. Besonders geeignet für Schüler/-innen oder Fachoberschüler, angehende Studenten und alle, die mathematische Inhalte vertiefen bzw. wiederholen möchten. Selbstverständlich werden Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

6641-05 *Eberhardt Schott*
Sa, 17.00 – 19.15 Uhr, **11. Mai – 15. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Analysis, Lineare Algebra und Stochastik

Einstieg und Wiederholung

Es werden Aufgaben aus den genannten Gebieten gerechnet, erklärt und zusammen besprochen. Besonders geeignet für Schüler/-innen der Oberstufe oder Fachoberschule, angehende Studierende und alle, die auf Abiturniveau Mathematik betreiben wollen. Selbstverständlich werden Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

6671-03 *Eberhardt Schott*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 25. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Mathematik am Wochenende

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Aspekt des mathematischen Verständnisses. Dieses mathematische Grundwissen kann gut zur Vorbereitung eines entsprechenden Studiums dienen oder als Anregung für Menschen, die tiefer in die Mathematik einsteigen wollen.

Es sind keine Übungskurse zur Abiturvorbereitung, können solche aber ergänzen, speziell für Teilnehmer/-innen eines Leistungskurses Mathematik.

● Grundlagen der Mathematik

Für das Verständnis der Oberstufenmathematik sowie der weiterführenden Mathematik sind gute Kenntnisse des Stoffes der Mittelstufe sowie der mathematischen Grundlagen notwendig. Sie wiederholen und vertiefen die Grundzüge der mathematischen Logik (sog. klassische Aussagenlogik), die die Basis allen mathematischen Schließens bildet; ferner, darauf aufbauend, die Grundzüge der Mengenlehre und der Beweistheorie. Danach wird, zur Wiederholung und Übung, teilweise bereits aus der Mittelstufe bekannter Stoff behandelt: Gleichungen, binomische Formeln, Satz des Pythagoras („Abstände" in der Ebene), elementare geometrische Kurven in der Ebene und ihre algebraischen Gleichungen (Gerade, Kreis, Ellipse, Parabel, Hyperbel).

Auch als Vorbereitung auf den Kurs Oberstufenmathematik geeignet.

6671-06 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Feb. – 24. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

● Oberstufenmathematik/Studienvorbereitung

Dieser Kurs ist geeignet in der Studienvorbereitung oder für Studierende, Teilnehmende eines Leistungskurses Mathematik in der Abiturvorbereitung sowie für Menschen, die ein vertieftes Interesse an der Mathematik haben. Behandelt werden die Grundlagen der reellen Analysis: Zuordnung – Abbildung – Funktion, eineindeutige Zuordnung zwischen reellen Zahlen und Punkten (die „Zahlengerade"). Bildung neuer Funktionen aus vorgegebenen Funktionen, Folgen und Reihen, vollständige Induktion, Polynome, Nullstellensatz, Rechnen mit Ungleichungen, Konvergenz und Grenzwert, die „Eulersche Zahl" e, elementare reelle Funktionen (Potenz-, Exponentialfunktion; Umkehrfunktion: Wurzel-, Logarithmusfunktion, „Rechenregeln" für die Umkehrfunktionen), Stetigkeit von Funktionen. Neben der Erarbeitung eines systematischen Verständnisses werden die Themen durch Anwendungsbeispiele vertieft.

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs. Der Besuch dieses Kurses ist zwar nicht zwingend, wird jedoch dringend empfohlen.

6671-07 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Apr. – 19. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

● Differentialrechnung

Die Grundlagen der Analysis werden vertiefend angewandt und ausgebaut: Differentialquotient (als spezieller Grenzwert) und Kurventangente, Differentiation der elementaren Funktionen, Differentiationsregeln (Differentiation der Summen-/Differenzfunktion, der Produkt-/Quotientenfunktion, der hintereinandergeschalteten Funktionen und der Umkehrfunktion). Schließlich sollen die Regeln der „Kurvendiskussion" an einem Beispiel ausführlich behandelt werden.

6671-08 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Mai – 30. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Spezielle Angebote

Junge VHS 256
Hochbegabtenzentrum 263
Aktiv im Alter 279
VHS speaks English 293
Bildungsurlaub 294

In diesem Programmbereich finden Sie

- **Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte**
- **Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung**
- **englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)**

Junge VHS

Der jüngste Angebotsbereich der Frankfurter Volkshochschule bietet Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen zu großen und zu kleinen Themen.

Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren, egal ob sie Lust auf HipHop oder Inline-Skaten haben, unsicher im Umgang mit dem Computer sind, das Theaterspielen ausprobieren, einen Krimi drehen wollen oder Probleme mit der englischen Grammatik haben.

Es ist möglich, mit anderen Interessierten am Projekt „Kinder machen Radio" mitzuwirken, diverse Fremdsprachen zu lernen oder sich in Knigge-Kursen mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinanderzusetzen.

Und wer in der Schule Probleme mit der mündlichen Beteiligung am Unterricht hat, findet Unterstützung, wie er es besser und erfolgreicher tun kann.

Viele Kurse sind auf Anregung von Jugendlichen oder interessierten Eltern entstanden, nicht wenige werden auch von Jugendlichen, die bereits volljährig sind, durchgeführt.

Die „Junge VHS" bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Schule und Jugendarbeit – nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu dem Angebot, das über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder anderen Institutionen organisiert wird.

! Bitte beachten Sie unsere Altersvorgaben für die Kurse. Sollte Ihr Kind über eine gesundheitliche Beeinträchtigung verfügen, so bitten wir Sie, vor der Anmeldung mit der zuständigen Pädagogin Frau Reichel (Tel. 069 212-35545) Rücksprache zu nehmen.

Wir weisen darauf hin, dass die Aufsichtspflicht der VHS auf die Zeit des Kurses beschränkt ist. Wir bitten Sie, dies beim Bringen oder Abholen Ihrer Kinder zu berücksichtigen.

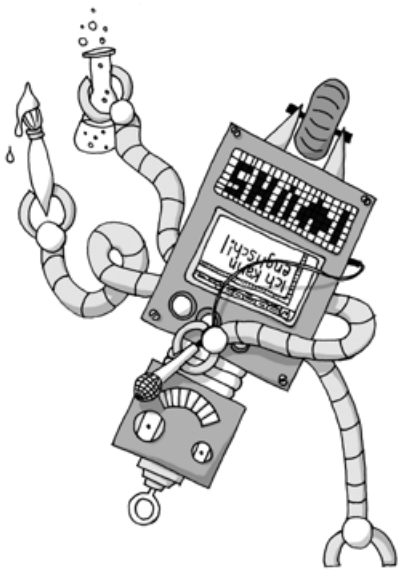
Für Schulen, Institutionen oder Vereine planen wir auch maßgeschneiderte Kurse aus unserer gesamten Angebotspalette.

Information und Beratung

Ingrid Reichel
Telefon 069 212-35545

Annette Lück-Triglia
Telefon 069 212-39834

E-Mail junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de



Geschichte/Archäologie

Archäologie zum Anfassen

6 – 10 Jahre, Ferienkurs

In diesem Ferienkurs könnt ihr die Archäologie besser kennenlernen, erleben und altersgerecht ausgewählte historische Tätigkeiten aktiv durchführen. Damit werden Techniken und Lebensumstände früherer Zeiten verständlich und begreifbar. Dies ermöglicht euch einen Zugang zu frühen handwerklichen und kulturellen Techniken und damit zur Ur- und Frühgeschichte der Welt. Viel Spaß auf der Entdeckungsreise!

Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

6702-60 *Dr. Irina Shvets*
Di – Fr, 09.00 – 14.00 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 94

Knigge

Knigge für Kids

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer schon von klein auf die richtigen Umgangsformen lernt, hat es deutlich leichter im Leben. Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, gelten bestimmte Regeln. Hier lernst Du anhand zahlreicher praktischer Beispiele, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie Du diese im Alltag anwenden kannst. Du erhältst im Anschluss an den Workshop einen „Benimm-Führerschein".

Themenschwerpunkte:

- Begrüßen, grüßen, vorstellen: kleine Unterschiede mit großer Wirkung
- Sag doch einfach „Hallo": So kommst Du mit anderen ins Gespräch
- Dein professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit
- Der Umgang mit Zauber- und Schimpfwörtern
- Das kleine Einmaleins der großen Wirkung
- Der Kampf mit Messer und Gabel (praktisches Training beim Mittagessen, Kosten für Essen und ein Getränk enthalten)

! Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-60 *Elke Wolf*
Do, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32, Mat. Kosten € 10

6710-61 Nord *Elke Wolf*
Do, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 32, Mat. Kosten € 10

Knigge für Teenager
13 – 17 Jahre

Gutes Benehmen ist von vorgestern, anstrengend oder gar out? Keineswegs! Hier erfahrt Ihr anhand praxisnaher Beispiele, wie man mit zeitgemäßen Umgangsformen im alltäglichen Kontakt mit Eltern, Lehrern, Freundinnen und Freunden punkten und auch schwierige Situationen souverän meistern kann.

Themenschwerpunkte:
- Benimm-Basics von A wie „Anfassen" bis Z wie „Zuhören"
- So kommst Du mit anderen ins Gespräch, ohne aufdringlich zu wirken
- Image und Outfit: So punktest Du mit Deiner Kleidung
- Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch
- Ellenbogen vom Tisch – gekonnter Umgang mit Messer, Gabel & Co. (praktische Unterweisung beim Mittagessen, Kosten für das Essen sind enthalten)

! Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann.

6710-62 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32, Mat. Kosten € 10

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

Sich vor Gewalt zu schützen ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken. Dieser Kurs soll Kindern helfen, Gefahren zu erkennen, gefährliche Situationen zu vermeiden und sich im Notfall zur Wehr zu setzen. Wir möchten sensibilisieren, ohne Angst zu machen. Folgende Themen werden vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen, Erfahren der eigenen Stärken, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, Notwehr, körperliche Verteidigung.

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten „Nicht mit mir"- Kursleitern/-innen und Kindertrainern/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.
Zur Vorbereitung findet pro Kurs je ein Elternabend statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

● für Jungen

6710-67 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **08. März, 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

● für Mädchen

6710-68 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, 22. März., 1x
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

● für Mädchen und Jungen

6710-69 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **11. Mai+ 12. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 70

Schulische Förderung

Mündlich: Gut!
12 – 15 Jahre

Für alle, die ihre mündlichen Noten verbessern wollen. In vielen spielerischen Übungen – auch mit Video – werden Redeängste abgebaut. Außerdem gibt es jede Menge Tipps und Anregungen, wie Ihr den Unterricht in der Schule erfolgreich mitgestalten könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

6712-54 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Mathematik: Training für die zentrale Abiturprüfung – Teil 2

Nach einer ganz knappen Wiederholung der Inhalte von Teil 1 folgt:
- Analysis (kurze Wiederholung aus Teil 1)
- analytische Geometrie (teils Wiederholung)
- Stochastik, kurz behandelt (neu)

Basis ist der Stoffplan des Grundkurses Mathematik.

6712-63 *Marten Prieß*
Sa + So, 09.30 – 16.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Mathematik-Training für die Realschulabschlussprüfung
Prüfung Mittlere Reife (10. Klasse)

Ziel des Unterrichts sind die Wiederholung und Festigung aller prüfungsrelevanten Themen wie Termumformungen, Potenzfunktionen (u.a. Lineare, Quadratische), Exponentialfunktionen sowie deren Darstellung im Koordinatensystem, Lösen von Gleichungssystemen, Geometrie (Stereometrie, Konstruktion), Flächen- und Volumenberechnungen von Körpern, Trigonometrie, Beschreibende Statistik. Es wird auch ein Ausblick auf die Sekundarstufe II geben, für diejenigen, die im Anschluss die gymnasiale Oberstufe besuchen möchten.

6712-64 *Marten Prieß*
Sa + So, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Leichter lernen nach Lerntyp(en)
11 – 13 Jahre

Kennst du deinen Lerntyp? Falls nicht, kannst du ihn hier herausfinden und das hier erworbene Wissen so anwenden, dass du leichter und effektiver lernen kannst.

6712-67 *Biljana Varzic*
Sa + So, 09.30 – 14.45 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

%

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

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

Geld und Wissen

Geld und Wissen: Zauber Dein Geld nicht weg

7 – 12 Jahre

Ihr lernt die Kreisläufe der Wirtschaft kennen – und dass es vor allem um das Tauschen geht: Geld ist das moderne Tauschmittel. Wir schauen uns 15 Auslandswährungen an. Geld ist knapp. Gold, Geld, Süßigkeiten: Was eignet sich zum Sparen? Weil es nicht nur um Konsum geht – Geld oben rein, Geld unten raus – lernt ihr hier etwas über die sechs solidesten Spararten. Ich zeige euch, wo die Spar-Gefahr lauert. Nebenbei erwerbt ihr Wissen über die Demokratie, die die wichtigste Grundlage für eine gute Wirtschaft ist.

6713-51 *Jan Neynaber*
Fr, 15.30 – 17.00 Uhr, **24. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Sicherheitstraining für dein Geld: Gold-Geld-oder ausgeben?

13 – 18 Jahre

Dieser Kurs erklärt das Zusammenspiel von Wirtschaft, Politik und Psychologie. Die Finanzmärkte spiegeln dieses Zusammenspiel lediglich wider. In der Finanzwelt existieren elementare „Wahrheiten", die man besonders als Jugendlicher bereits kennenlernen sollte. So gibt es z.B. nur sechs produktive und knappe Güter. Nur diese können verzinst werden, da sie aus sich heraus Mehrwert schaffen. Wenn dieses Wissen früh verankert wird, ist es für den späteren Erwachsenen eine Leichtigkeit, sein Geld sinnvoll zu investieren.

6713-52 *Jan Neynaber*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **24. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Kreativität

Ran ans Mikro

9 – 13 Jahre, Ferienkurs

Hört ihr gerne Radio? Wolltet ihr schon immer mal einen Sender besuchen? Eine Aufnahme machen und selbst bearbeiten? All das könnt ihr zusammen mit einer erfahrenen Radiojournalistin im Radioworkshop „Ran ans Mikro" machen. Unter professioneller Anleitung sucht ihr nach aktuellen und interessanten Themen, macht eine Umfrage, führt ein Interview oder vertont ein kleines Hörspiel. Ihr lernt, wie man mit einem professionellen Aufnahmegerät umgeht und das Tonmaterial am Computer bearbeitet. Bei einem Besuch des Hessischen Rundfunks bekommt ihr Einblicke in das Einmaleins der Rundfunkarbeit und seht, wie eine Sendung für's Radio gemacht wird, und wer alles daran beteiligt ist.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, wetterfeste Kleidung sowie Verpflegung
Am Mittwoch, dem 17. April, findet der Kurs im Funkhaus des Hessischen Rundfunks am Dornbusch, Bertramstr. 8, Frankfurt, statt. Bitte direkt dorthin kommen.

6721-91 *Maria Bonifer; N.N.*
Mo – Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 80

Das könnte Sie auch interessieren:

Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten
Kursnr. 1030-05

Diesen Kurs und weitere Angebote für Eltern finden Sie ab Seite 48

Kinderkrimi selbst gedreht

8 – 12 Jahre, Ferienkurs

In diesem Ferienkurs verfilmen wir unseren eigenen Krimi – zusammen mit einer Lehramtsstudentin/Theaterleiterin und einer Kamerafrau. Wir entwickeln das Drehbuch mit kurzen Dialogen, verteilen die Rollen und zeigen, wie Ihr Euch gut in Szene setzt. Zusätzlich erklären die Kursleitungen anschaulich und kindgerecht die Berufsfelder an einem Filmset. Nach Ende des Kurses erhält jede/-r den Krimi auf einer DVD. Der Film soll zusätzlich im Offenen Kanal Rhein-Main gesendet werden, Termin wird bekannt gegeben. Eine schriftliche Zustimmung der Eltern ist hierfür erforderlich!

Materialkosten: € 7 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit dem Offenen Kanal Rhein-Main.

6722-50 *Katharina Rossi; N.N.*
Mo, 09.30 – 13.00 Uhr, Di + Mi, 09.30 – 13.30 Uhr,
15. Apr. – 17. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden: jonglieren, Balance und Akrobatik, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen Kompetenzen und Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbständigkeit, Teamfähigkeit und Rücksichtnahme. Die motorischen Fähigkeiten werden hierbei spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

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

6722-51 Nord *Jana Bossecker*
Di – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 74

Theaterspielen – Persönlichkeit entwickeln

ab 10 Jahren

Beim Schauspielern kannst du all deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und dich in andere Charaktere hineinleben. Auf diese Weise entsteht eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil du lernst, dich zu präsentieren.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-52 Nord *Katharina Rossi*
Di – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Aug. – 09. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 112

Cartoons, Mangas & Comics – Charaktere und Storys

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Ihr übt hier, euren persönlichen Superhelden, eine witzige Figur oder unterschiedlichste Charaktere zu entwerfen, in Bewegung zu versetzen und zum Leben zu erwecken. Wir beginnen mit Bleistift-Skizzen und bringen eure Geschichten aufs Papier. Je nach euren Vorstellungen können diese anschließend coloriert und/oder schattiert werden. Es geht hier vor allem darum, eure Kreativität zu entdecken und zu entwickeln.

Bitte mitbringen: 3 Bleistifte (Härtegrad: 3-2 B, HB, 1H), Radiergummi, Fineliner 0,25-0,4mm, Lineal/GeoDreieck (wenn jemand so etwas hat: Schrift-

und Kreis-Elipsen-Schablone), Filzstifte, Buntstifte und einen Snack für die gemeinsame Pause
Materialkosten: € 5 (u.a. für ein gemeinsames Comic-Heft, im Kurs zu zahlen)

6725-51 *Emanuel Oliveira-Barata*
Mo + Di, 09.30 – 13.15 Uhr, **15. Apr. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Malen und Zeichnen

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Lust, einmal anders in die Farben- und Formenwelt einzutauchen? Für Mädchen und Jungen, die gerne neue Techniken kennen lernen und gleichzeitig so richtig in das „Malerhandwerk" eingeführt werden wollen. Es geht um Farbenlehre, Komposition und zeichnerisches Darstellen, aber auch um Freude am kreativen Schaffen und Spaß am spielerischen Lernen. Also: Auf in den Malkittel und los geht's!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Blei-/Buntstifte, Spitzer, Pinsel verschiedener Stärken, Wasserfarben und einen Imbiss.

6725-52 *Katja Piontek*
Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Mangas zeichnen

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

Echte Mangafans und diejenigen, die es noch werden wollen, aber bereits Erfahrungen mit dem Zeichnen haben, können hier mit Hilfe der Kursleiterin ihre eigene Manga-Figur entwickeln. Das tun sie auf der Basis ihrer selbst erstellten Hintergrundgeschichte. Ziel ist es, die Figur dann in Bewegung zu zeichnen. Frau Takano ist selbstständige Illustratorin. Der Manga-Stil begleitet sie seit ihrer Kindheit. Die Verbreitung der japanischen Kultur ist ihre Leidenschaft.

6725-53 *Emiko Takano*
Di – Fr, 09.30 – 13.15 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Chemie und Physik

Experimente – Chemie und Physik im Alltag

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Experimente ohne Labor? Geht das? Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag werden wir richtige Experimente durchführen. Wir wollen naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen kennen lernen und erforschen: Flüssigkeiten, Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr. Bitte mitbringen: Einen Snack für die gemeinsamen Pausen

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

6726-52 *Effat Hosseini*
Mo + Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Apr. + 16. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

6726-53 Nord *Effat Hosseini*
Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 49

Nähworkshops

Nähmaschinenführerschein für Jugendliche

ab 10 Jahren

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

Nähmaschinen, Stoff, Garn sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schere, Geodreieck und einen Snack für die gemeinsame Pause.

6728-35 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 22/TN 7

Ferien-Nähkurse für Teenies

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

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

Zum Kurspreis kommen noch ca. € 10 – 20 für Stoff, Garn etc. hinzu, je nach gewählter Qualität und Menge. Weitere Information (und auf Wunsch individuelle Beratung) über geeignete Nähprojekte/Stoffe erfolgt vor Kursbeginn.
Nähmaschinen sind vorhanden, ihr dürft aber auch gerne eure eigene Maschine mitbringen.

6728-38 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82/TN 7

6728-40 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Di – Fr, 13.00 – 17.00 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82/TN 7

6728-44 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **05. Aug. – 08. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82/TN 7

Entspannung

Yoga für Kids und Teenies

10 – 14 Jahre

Schule und Freizeit werden immer anspruchsvoller und hektischer. Mit Yoga könnt ihr lernen, dieser Hektik zu entgehen, indem ihr Ruhe und Ausgeglichenheit trainiert. Dadurch verbessert sich automatisch auch eure Konzentrationsfähigkeit.

6733-60 *N.N.*
Di, 16.30 – 17.30 Uhr, **12. März – 28. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 62

Sport, Tanz

Inline Skating

8 – 12 Jahre

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

Bitte unbedingt mitbringen: Skates, Helm (es geht nicht ohne!) und Schutzkleidung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner). Bei Sonnenschein die Sonnencreme nicht vergessen sowie einen Imbiss und ein Getränk für die gemeinsame Pause
Bitte bei Regenwetter eine Stunde vor Kursbeginn Kontakt zur Kursleitung aufnehmen (siehe Brief).

6736-61 Nord *Silke Dolze; Danilo Dolze*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Mai + 16. Juni, 2x**
Treffpunkt: Alter Flugplatz Bonames, neben dem Tower Café, Parkplatzseite; € 40

HipHop und Streetdance

10 – 16 Jahre, Ferienkurs

Tanzen, wie ihr es aus Musikvideos der Stars oder aus Tanz-Battles kennt: Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, sich zu HipHop-Musik zu bewegen, angefangen von Basics über Streetdance bis Freestyle. Nach einem Aufwärmtraining erlernt ihr verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreographie zusammengefügt werden. Damit könnt ihr dann auf jedem Event glänzen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Kleidung mit Bewegungsfreiheit und einen Snack für die gemeinsame Pause

6737-80 *Lucia Cantoro*
Do + Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 46

siehe auch: Family Dance Workout – Tanzspaß für die ganze Familie, 3558-61

Sprachen

Deutsch für die Schule verbessern

9./10./11. Klasse, Ferienkurs

Die Ansprüche im Deutschunterricht der Schule wachsen – aber deine Fähigkeiten sind nicht mitgewachsen? In diesem Kurs wird deine Kommunikationsfähigkeit trainiert, durch Übungen zu Wortschatz und Satzbau erweitern sich deine Kenntnisse, auch schriftlich.

Der Kurs orientiert sich an den Kenntnissen der Teilnehmenden und baut darauf auf.

6740-50 *Maria Steffens*
Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Deutsch für Anfänger/-innen

12 – 16 Jahre, Ferienkurs

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

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

6740-51 *N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. Juli – 19. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Deutsch für Fortgeschrittene

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

In diesem Kurs können Kinder/Jugendliche, deren Muttersprache nicht Deutsch ist und die bereits größere Vorkenntnisse (ab A2) in der deutschen Sprache haben, ihre Deutschkenntnisse ausbauen und die Sprache intensiv lernen. Grammatische Strukturen, Satzbau und Wortfelder werden geübt und vor allem das aktive Sprechen trainiert.

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

6740-52 *Maria Steffens*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. Juli – 19. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fit fürs Abitur in Englisch

Reading and Writing, Prüfungsvorbereitungskurs

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Abiturienten in der direkten Prüfungsvorbereitung! Das Verfassen von Texten in englischer Sprache gelingt euch noch nicht ganz so gut? Mit eurem englischen Wortschatz seid ihr nicht zufrieden und die Vielfalt der formalen Anforderungen – „summary writing, linguistic analysis, composition, characterization, comment" – ist eher verwirrend als hilfreich? Ihr bekommt Gelegenheit, Unsicherheiten im Umgang mit englischen Texten abzubauen, das Know-how der Textanalyse und -produktion zu wiederholen, zu vertiefen und zu festigen. Die Textarbeit wird begleitet von der Erweiterung des Wortschatzes, der Nutzung von Hilfsmitteln und natürlich von euren Wünschen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Materialkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6741-92 *N.N.*
Fr, 16.30 – 19.30 Uhr, **15. März,**
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März,**
So, 09.30 – 15.30 Uhr, **17. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Englisch für Youngsters

7 – 10 Jahre

Wir machen eine Entdeckungsreise in die englische Sprache.Dabei lernst du (fast) wie von selbst, auch mit Spielen, Liedern und kleinen Gedichten!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Anfänger/-innen**

6741-93 *Katharina Rossi*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **08. März – 31. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 65

● **Fortgeschrittene**

6741-94 *Katharina Rossi*
Fr, 17.00 – 18.00 Uhr, **08. März – 31. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 65

Keep fit in English

Ferienkurse

Keine Lust mehr auf Probleme in Englisch? Hier bietet sich die Gelegenheit, Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abzubauen, Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, je nach euren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Wir arbeiten in kleinen Gruppen und ihr habt viele Möglichkeiten zum Sprechen, so dass Vokabeln und Grammatik fast „nebenher" gelernt werden.

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

● **für die 5. Klasse**

6741-95 *Yara Barros*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 85

● **für die 6. Klasse**

6741-96 *Ayesha Khan*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 85

Wegweiser Bildungsangebote für Schulen

Bildungsplattform mit über 350 Angeboten in Frankfurt a.M.

Kennen Sie schon den „Wegweiser Bildungsangebote für Schulen"? Der Wegweiser gibt einen Überblick über die vielseitigen außerschulischen Möglichkeiten Kultur und Bildung in Frankfurt zu erfahren. Stadtgeschichtliche Führungen für Schülerinnen und Schüler, Workshops zur Gewaltprävention, Erlebnistage im Grünen oder wie verhalte ich mich im Straßenverkehr richtig, sind nur einige Beispiele, die für Schulen angeboten werden.

Die Stadt Frankfurt und viele weitere Institutionen bieten Bildungsangebote für Schulen an: Angebote, die über den normalen Unterricht weit hinaus reichen. Es stehen aktuell über 350 Bildungsangebote zur Verfügung.

Hier finden Sie den Wegweiser:
www.frankfurt.de/bildungsangebote

STADT FRANKFURT AM MAIN

● **für die 7./8. Klasse**

6741-97 *Ena Koch-Carvalho*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 85

● **für die 9./10. Klasse**

6741-98 *Petra Gerginov*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 85

Französisch: Lernen mit allen Sinnen

2. und 3. Lernjahr

Keine Lust mehr auf Probleme in Französisch? Eure Französischkenntnisse müssen dringend verbessert werden? Dieser Kurs bietet eine Wiederholung und Vertiefung des französischen Basiswissens des 2. und 3. Lernjahrs an. Im Mittelpunkt steht der mündliche Ausdruck mit Erweiterung des Wortschatzes durch spielerische Übungsformen: Rollenspiele, Bewegungsspiele, Gesellschaftsspiele ...

Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6742-10 *Nicolas Cuissot*
Di – Fr, 09.15 – 13.00 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Spanisch

8 – 12 Jahre

Anhand von Alltagssituationen werden in spielerischer, kindgerechter Form verschiedene Themen bearbeitet: sich vorstellen, Tiere, Zahlen, Familie, Farben, Essen und Trinken etc. Die Sprache wird ganzheitlich und kreativ gelernt, um schnell erste Erfolge zu erzielen. Auch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

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

● **Für Anfänger/-innen**

6745-08 West *María Vázquez*
Sa, 12.00 – 13.00 Uhr, **23. März – 15. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

● **Mit Vorkenntnissen**

6745-09 West *María Vázquez*
Sa, 11.00 – 12.00 Uhr, **23. März – 15. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

Spanisch für den Alltag

10 – 15 Jahre

Hier könnt ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen und euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen erreichen, dass ihr euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenher auch noch Grammatik gelernt.

Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6745-10 West *María Vázquez*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **23. März – 15. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

EDV, Schreibtechnik

Referate und Hausaufgaben mit WORD und Internet gestalten

ab 10 Jahren, Ferienkurs

Mit WORD und Internet könnt ihr eure Hausaufgaben und Referate einfacher gestalten und sauber schreiben. Wie, erfahrt ihr hier:

- WORD 2010: Benutzeroberfläche, Texte eingeben und ändern; speichern, drucken, markieren, kopieren und verschieben von Text; Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung; Silbentrennung und vieles mehr
- Internet: Wie recherchiere ich nützliche Informationen im Netz und wie gehe ich mit den gefundenen Inhalten um?

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-01 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Digitale Bildbearbeitung

mit GIMP, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Kreativität und PC schließen sich nicht aus. Es macht viel Spaß mit Bildbearbeitungsprogrammen zu experimentieren und diese Fähigkeiten werden in der Schule, in der Freizeit und später im Beruf immer gefragter. Ihr lernt Bilder zu bearbeiten, Comics zu zeichnen und Flyer oder Plakate zu erstellen: Und das mit Spaß! Außerdem lernt ihr freie Bildbearbeitungsprogramme kennen und nutzen – und könnt dabei eure Kreativität nach Herzenslust ausleben.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-02 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 13.30 – 17.15 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Das Internet vergisst nicht

9 – 12 Jahre, Ferienkurs

Internet Neulinge lernen hier das ABC des Internets. Was kann man offen im Internet über jeden von uns erfahren? Was machen Maschinen mit denen ihnen zur Verfügung stehenden Daten? Wie können alte Fotos und Informationen wieder gelöscht werden? Ihr lernt alle relevanten Sicherheitsaspekte rund um das Web kennen: Von der gezielten Nutzung von Suchmaschinen über die sichere Beurteilung von Webseiten bis hin zum Kennenlernen verschiedener digitaler Kommunikationsmöglichkeiten und den damit verbundenen Chancen und Risiken.

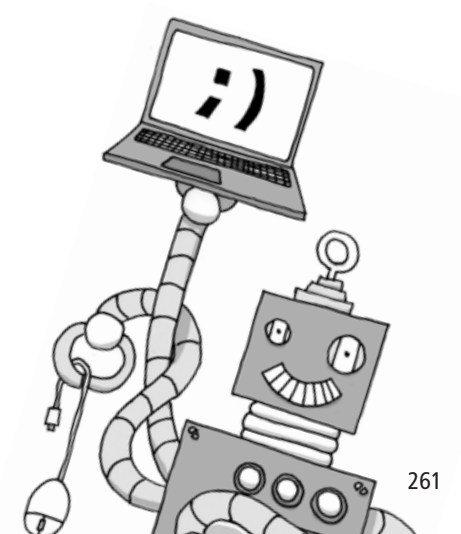
Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk!

6750-03 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

PowerPoint 2016 und Prezi

oder wie man sich die Aufmerksamkeit der Zuhörer sichert, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Ein eigentlich gutes Referat ist doch kein gutes Referat, wenn es Inhalte nicht veranschaulicht und schlecht vorgetragen wird. PowerPoint bietet jede Menge Möglichkeiten, genau das zu vermeiden und einen Vortrag spannend, anschaulich und lebendig zu gestalten. Prezi, eine Freeware, bietet wiederum jede Menge anderer Möglichkeiten: Man kann Filme, Texte etc. in die Präsentation einfügen, aber auch hineinzoomen, die Inhalte drehen und vieles mehr. Beide Programme sind einfach und schnell zu erlernen und ebenso einfach umzusetzen. Ihr wählt euch z.B. ein Lieblingsbuch oder einen Lieblingsfilm aus, recherchiert dazu im Internet und gestaltet



es je nach Lust und persönlicher Vorliebe mit Text, visuellen Objekten und Soundeffekten.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk!

6750-04 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 13.30 – 17.15 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen ab 11 Jahren, Ferienkurse

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

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

6755-61 *Gabriele Endisch*
Di – Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6755-62 *Gabriele Endisch*
Di – Fr, 13.15 – 17.00 Uhr, **23. Apr. – 26. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6755-63 *Birgit Henrici*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6755-64 *Birgit Henrici*
Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6755-65 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 87

6755-66 *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 87

Talentcampus 2019

Kultur macht stark

Die junge VHS bietet Jugendlichen aus (bildungs-)benachteiligten Familien eine vielfältig gestaltete Ferienwoche

Die Frankfurter Volkshochschule beteiligt sich im Sommer 2019 zum fünften Mal am Talentcampus, einem Ferienbildungskonzept des Deutschen Volkshochschulverbands.

Das Ferienbildungsprogramm richtet sich an Kinder und Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren.

Der Talentcampus 2019 findet in der ersten Woche der hessischen Sommerferien **vom 1. bis 5. Juli 2019** im VHS-Zentrum West (Bildungs- und Kulturzentrum Höchst, Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.) statt.

Insgesamt werden 30 bis 40 Plätze angeboten. Nähere Informationen zum Programm erhalten Sie ab April 2019. Anmeldungen werden vom 17. Mai bis 17. Juni 2019 angenommen.

Information und Anmeldung
Ingrid Reichel
Telefon 069 212-35545
E-Mail junge.vhs@stadt-frankfurt.de

Das kostenfreie Angebot wird gefördert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) im Rahmen seines Programms „Kultur macht stark – Bündnisse für Bildung". Kooperationspartner der Frankfurter VHS sind die Stiftung Polytechnische Gesellschaft Frankfurt am Main sowie das Jugendbildungswerk der Stadt Frankfurt am Main.

Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main (HBZ) ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen, unterschiedlicher Altersgruppen, bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen direkt in diesen Einrichtungen.

Wissenschaftlicher Beirat
Das Hochbegabtenzentrum hat am 30. Mai 2008 einen Wissenschaftlichen Beirat gegründet.

Er unterstützt und berät das Hochbegabtenzentrum und informiert über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung. Aufgabe des Beirates ist es, die Entwicklung des HBZ in allen Aspekten zu begleiten, Anregungen zu geben und Aktivitäten zu fördern.

Ihm gehören an:

Dipl.-Psych. Linda Abendroth, *Schulpsychologin a.D.*

Prof. Dr. Susanne R. Buch, *Universität Saarbrücken*

Ministerialrat a.D. Walter Diehl, *Hessisches Kultusministerium*

Prof. Dr. Rainer Dollase, *Elementarpädagogik Universität Bielefeld a.D.*

Petra Laubenstein, *Leiterin des Hochbegabtenzentrums*

Dr. Marco Paukert, *Schulpsychologe*

Prof. Dr. Detlef H. Rost, *Leiter der Begabungsdiagnostischen Beratungsstelle Brain, Marburg*

Truda Ann Smith, *Direktorin der Volkshochschule Frankfurt*

Osterferien

Junior Forschercamp – Frühling
4 – 6 Jahre

Wir unternehmen Exkursionen durch Wiesen, Wald, Feuchtgebiete und Hecken. Wenn wir Glück haben, hören wir den Specht hämmern und vielleicht sehen wir den scheuen Vogel sogar. Wir untersuchen, wie viele Tiere in einem Haufen frischer Erde leben und finden heraus, was Pflanzen brauchen um wachsen zu können. Abenteuer Natur – schwimmen im Teich wirklich nur Fische? Also, Augen auf und Ohren spitzen, nur so könnt ihr spannende Dinge sehen und hören.

Bitte mitbringen: einen großen Imbiss, zusätzlich für die Exkursion: Kescher, Lupenglas, feste Schuhe und angemessene Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 22 (im Kurs zu zahlen)

7001-01 *Birgit Morgenstern; N.N.*
Mo + Do, 10.00 – 15.00 Uhr,
15. Apr. + 18. Apr., HBZ, 2x
Di + Mi, 10.00 – 16.00 Uhr,
16. Apr. + 17. Apr., Exkursion, 2x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 141

„UND, ODER, OHNE"
7 – 9 Jahre

… drei Worte, hinter denen sich drei besondere Zeichen verstecken, die in Verbindung mit Großbuchstaben, eine heimliche Schrift bilden. Wie bei jeder Schrift ist die Reihenfolge der Zeichen wichtig. Die Regeln dieser „Sprache" sind einfach, aber die dazu passenden Bedeutungen manchmal schwer. Gemeinsam gelingt es uns, diese Schrift zu entziffern! Eine Herausforderung für alle, die Mathematik mögen, logisch denken können und bestimmt wird sich niemand langweilen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7001-02 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mo + Di, 10.00 – 15.00 Uhr, **15. Apr. + 16. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Schach Spezial
8 – 10 Jahre

1-2-3 Bretter auf den Tisch und Figuren aufgestellt! Wir spielen Züge aus Weltmeisterpartien. Alle die noch nicht wissen was Schach 960 ist, haben hier die Chance es zu erfahren und wer mag, übt sich im Viererschach. Wir klären die wichtige Frage, was ist besser, Angriff oder Verteidigung und lernen vom Schachweltmeister Tal Figurenopfer als Kriegstaktik. Wenn noch Zeit bleibt, bauen wir vielleicht unsere eigenen Schachfiguren. Na dann, alle Bauern vor – schlagt den König!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7001-03 *Dittmar Flothmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 84

Wie entsteht ein Computerspiel?
9 – 11 Jahre

Am Computer spielen kann (fast) jeder, aber nur die wenigsten können ein interessantes Computerspiel selbst entwerfen und programmieren. Dazu muss man nämlich überlegen und fantasieren wie das Spiel aussehen soll. Mit einem Bleistift in der Hand muss man eine spannende oder lustige Geschichte in ein Storyboard verwandeln. Nicht zu vergessen, Bilder müssen gezeichnet, Soundeffekte erstellt und die Spielfiguren programmiert werden. Das klingt nach viel Arbeit! Die Spiel-Engine Godot ist super hilfreich und nimmt nicht alle, aber viel Arbeit ab! Also keine Angst und ran an die Spieleentwicklung!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7001-04 *Martin Capitanio*
Mo – Do, 10.00 – 15.00 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 134

Planspiel für kleine Architekten
9 – 11 Jahre

Hochhäuser, Brücken, Parks und Mainufer, so kennen wir Frankfurt. Sah es schon immer so aus? Hat das jemand geplant? Mit Block und Stift ausgerüstet, unternehmen wir einen virtuellen Rundgang

*Nicht während der hess. Schulferien.

durch die Architekturgeschichte und setzen dann die auf Papier gesammelten Ideen, mit Pappen und Klebstoff in ein dreidimensionales Modell um. Vielleicht sind euch Spiel- und Sportplätze viel wichtiger als Straßen und Eisdielen sollten an zentralen Knotenpunkten der Stadt zu finden sein. Deshalb keine Angst vor neuen Ideen, lasst der Fantasie freien Lauf!

Bitte mitbringen: einen großen Imbiss, einen Malkittel oder alte Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7001-05 *Michèle Zeuner*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Apr. – 18. Apr., 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 84

Sommerferien

Archäologie: Von der Höhlenmalerei ins Mittelalter

7 – 9 Jahre

Woher wissen wir wie unsere Vorvorfahren gelebt haben? Durch archäologische Funde, die man in den Museen bewundern kann. Wir gehen einen anderen Weg, wir probieren Geschichte einfach aus. Wir werden zu Höhlenmalern und stellen steinzeitlichen Schmuck und Pfeile her. Nach einem Zeitsprung landen wir in der Antike, wir werden zu Mosaikbauern, beschäftigen uns mit der Kunst des Schreibens und finden heraus, wie Kinder im Mittelalter sich die Zeit vertrieben haben. Neugierig geworden – da hilft nur ausprobieren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7001-06 *Dr. Irina Shvets*
Mo – Fr, 10.00 – 14.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 104

Senior Forschercamp – Sommer

7 – 9 Jahre

Abenteuerspielplatz Natur! Wir experimentieren, klettern, balancieren, bauen, orientieren uns im Dickicht der Bäume und lesen Spuren. In Wald, Wiese und Teich erkunden wir, was dort alles lebt und wächst. Wir hören den Geräuschen des Waldes zu und sammeln Schätze, die wir in unserer HBZ – Werkstatt sortieren und vergrößern, damit wir auch alles, was dem Auge sonst entgeht, sehen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, zusätzlich für die Exkursion: Kescher, Lupenglas, Taschenmesser, Gummistiefel und angemessene Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 25 (im Kurs zu zahlen)

Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben.

7001-07 *Birgit Morgenstern; N.N.*
Mo + Fr, 10.00 – 15.00 Uhr,
01. Juli + 05. Juli, HBZ, 2x
Di – Do, 10.00 – 16.00 Uhr,
02. Juli – 04. Juli, Exkursion, 3x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 180

Können Computer träumen?

8 – 10 Jahre

Am Computer immer nur spielen, ist auf Dauer langweilig! Wäre es nicht spannender, eigene Programme entwickeln zu können? Um dazu in der Lage zu sein, benötigt man aber Grundlagen. Ganz klar ist, dass ihr einen Blick auf die Mathematik hinter den Punkten, Linien und Flächen werfen müsst, um Bilder nach eigenen Vorstellungen gestalten zu können. Kunst und Informatik – eine spannende Verbindung. Wer bereit ist, dafür Zeit und Energie zu investieren, kommt diesem Ziel rasch näher.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7001-08 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, **01. Juli – 05. Juli, 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 167

Wie knacke ich einen Geheimcode?

ab 9 Jahre

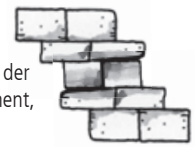
Ihr wollt eine Nachricht verschicken und sicher sein, dass nur der von euch vorgesehene Empfänger sie erhält und lesen kann. Wie kann das funktionieren? Ganz einfach, ihr müsst die Nachricht verschlüsseln. Aber wie kann man sicher sein, dass nur der Empfänger in der Lage ist, sie zu entschlüsseln? Wie kann man sich davor schützen, dass ein Unbefugter ihren Inhalt verändert? Um das zu verhindern, lernen wir verschiedene Verschlüsselungsmethoden kennen und probieren sie aus. Knackt die Nuss!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Zirkel, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 4 (im Kurs zu zahlen)

7001-09 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mi – Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, **03. Juli – 05. Juli, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 78

Flüssiger Stein

10 – 12 Jahre



Beton trägt den Spitznamen „Flüssiger Stein". Die Erfindung der alten Baumeister, sie haben Zement, Wasser und Sand gemischt, war bahnbrechend! Aus Beton konnten sie Decken, Wände, Stützpfeiler und noch vieles mehr bauen. Wollt ihr auch etwas bauen und wissen wie man Beton anmischt? Dann kommt mit ins Deutsche Architektur Museum, dort holen wir uns Anregungen und danach heißt es entwerfen, planen, betonieren! Baumeister/-innen, die ein eigenes kleines Architektur-Modell planen und bauen sind gefragt!

Bitte mitbringen: einen großen Imbiss, angemessene Kleidung
Zusatzkosten für Material: € 20 (im Kurs zu zahlen)

7001-10 *Michèle Zeuner*
Mo, 11.00 – 13.00 Uhr, **01. Juli, Exkursion, 1x**
Di – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **02. Juli – 04. Juli, HBZ, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 93

Mathematische Grundlagen des RSA-Verfahrens

ab 15 Jahre

Wenn man zwei große Primzahlen multipliziert, bekommt man als Ergebnis eine noch größere Zahl – diese Rechnung ist einfach. Umgekehrt aber gilt nicht das gleiche: kennt man ein Produkt von zwei Zahlen, ist es schwer zu erraten, aus welchen Primzahlen das Produkt entstanden ist. Diese Tatsache legt die Grundlage zu einem asymmetrischen Verfahren welches, durch die Benutzung von Einwegfunktionen, Botschaften sicher verschlüsseln kann. Darauf beruhen die moderne Public-Key-Kryptologie und Verschlüsselungstechniken, die heute eine große Bedeutung in der Sicherung von Daten spielen. Wir lernen RSA-Verfahren und mathematische Grundlagen der Modul-Arithmetik von Einwegfunktionen kennen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Heft und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7001-11 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mo + Di, 11.00 – 15.00 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 51

ab 4 Jahren

Mal-Zeit für Familien

Kennen Sie das auch? Man nimmt sich fest vor etwas zu tun und dann kommt immer etwas dazwischen. Schluss damit, hier ist ein Ort für Kinder und ihre Eltern die gerne zeichnen und malen. Sie können hier in Ruhe gemeinsam Bilder entwickeln und dabei verschiedenste Materialien ausprobieren. Die Themen werden gemeinsam gesucht und „fa-

milienspezifisch“ umgesetzt. Und versprochen, kein Telefon klingelt und die Türglocke schweigt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel, ganz wichtig Mal-, Zeichen- und Erfinderspaß
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7004-01 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Feb., 03. März, 07. Apr., 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 47

4 – 6 Jahre

Kugeln bahnen ihren Weg

Wohin führt der Weg? Wenn man Kugeln zuschaut, immer abwärts! Immer? Das probieren wir aus und spielen mit Energie und Schwerkraft. Wir bauen abenteuerliche Irrwege um rollende Kugeln aus der Bahn zu werfen. Über Treppen, Kurven, Trichter, Röhrensysteme und in Tunnels hinein, lassen wir sie rollen und beobachten, ob sie trotz all der Hindernisse immer wieder ihren Weg finden. Wer schafft es die Kugel zu überlisten?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-02 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **07. Feb. + 14. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Heiße Flamme und noch mehr

„Spiel nicht mit Feuer“! Neugier ist in Ordnung, aber mit diesem Element muss man respektvoll umgehen! Daran müsst ihr euch halten, sonst könnt ihr bei den Feuerexperimenten nicht mitmachen! Atmen Flammen? Welche Dinge brennen lichterloh und wie löscht man Feuer richtig? Wo lodert die heißeste Flamme? Ihr erfahrt viel über Feuer und den richtigen Umgang mit ihm. Für große und kleine Forscher wird es großartig brenzlig.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

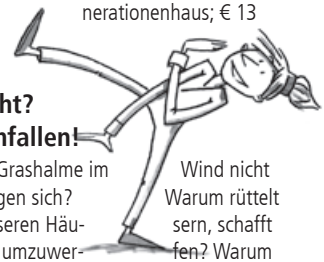
7004-03 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **21. Feb. – 07. März, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 39

Weich und Fest

Warum wird Kerzenwachs weich? Wie kann man aus Zucker leckere Bonbons machen? Man braucht Wärme. Zucker ist fest, wenn man ihn erwärmt, karamellisiert er. Wachs ist fest, wenn man es erwärmt wird es weich und man kann es formen. Klingt einfach, aber nur wenn man genau den richtigen Zeitpunkt abpasst, funktioniert es. Nichts darf verbrennen oder schon wieder fest geworden sein! Ihr merkt, man braucht Geduld und Spaß am Experimentieren, sonst wird das nichts!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7004-04 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **14. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13



Alles im Gleichgewicht? Nur nicht umfallen!

Warum knicken Grashalme im Wind nicht um, sondern biegen sich? Warum rüttelt der Sturm an unseren Häusern, schafft es aber nicht sie umzuwerfen? Warum solltet ihr besser nicht von einer kippligen Bank aufstehen, ohne dem der am anderen Ende sitzt vorher Bescheid zu. Wer keine Angst davor hat aus dem Gleichgewicht zu geraten, der lernt hier das Schaukeln, Wippen und Pendeln und dass man eben manchmal doch aus der Bahn gerät und es kippt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-05 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **21. März + 28. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Tiefseewunder im Einmachglas

Wusstet ihr, dass wir mehr über das Weltall wissen als über die Tiefsee? Kein Wunder, denn dort unten in der Tiefe herrscht ein unglaublich großer Druck. Dafür ist unser Körper nicht gemacht, aber es gibt Fische und andere Meerestiere, die in diesen Tiefen gut leben können. Wir holen sie an die Oberfläche und basteln uns, in einem Einmachglas, eine eigene Tiefsee für zuhause. Wir brauchen Pappe, bunte Bilder und viel Fantasie! Keine Angst vor Seeschlangen – mutige Bastler/-innen und Forscher/-innen sind willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Mäppchen, Schere und ein Einmachglas
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-06 *Dittmar Flothmann*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Kleine Forscher: Chemie

Was ist Chemie? Das was entsteht, wenn wild aussehende Wissenschaftler Flüssigkeiten zusammenschütten und es dabei fürchterlich knallt, brodelt und stinkt? Klingt nicht schlecht, aber Chemie finden wir überall in unserem Alltag, sogar in unserem Körper! Dort arbeitet pausenlos ein Chemielabor ohne dass du es mitbekommst. Glaubst du nicht? Na dann komm und beobachte was passiert!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7004-07 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **04. Apr. – 02. Mai, 3x**
(kein Kurs in den Osterferien)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Kleine Forscher: Unsere Erde – Aller Anfang ist heiß!

Wie schön unsere Erde ist, sieht man am besten vom Weltall aus. Leider können nur wenige diesen Anblick genießen. Wir aber können uns auf eine aufregende „Welt“-Reise begeben, um unseren Planeten besser kennenzulernen. Dabei hüpfen wir über schwimmende Erdplatten, blicken über Kraterränder in brodelnde Hexenkessel und staunen über Schätze, die uns die Natur bereithält und die wir nur finden müssen. Habt ihr Lust auf eine Forschungsreise in eure eigene Welt? Ihr werdet sie völlig neu entdecken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 16 (im Kurs zu zahlen)

7004-08 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **09. Mai – 23. Mai, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Bienen

… können viel mehr als stechen! Sie sorgen dafür, dass du morgens leckeren Honig auf deinem Brötchen hast. Wie und woraus machen sie den? Ständig fliegen sie irgendwo herum auf der Suche nach den leckersten Blüten. Wie kommen sie wieder nach Hause? So, das sind schon mal zwei gute Fragen, auf die wir Antworten finden werden, aber ich bin sicher, ihr bringt noch viel mehr Fragen mit. Auf die freue ich mich!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7004-09 *Sarah Stevens*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Kleine Forscher: Vom Pustekuchen zum Wirbelwind

Hast du schon mal versucht einen Baum umzupusten – geht das? Warum fliegen Flugzeuge am Himmel, ohne dass sie wie die Vögel mit den Flügeln schlagen? Kann man einen Luftballon mit einem anderen Luftballon aufpusten? Diese, und

viele andere Rätsel versuchen wir mit spannenden Experimenten zu lösen. Kann sein, dass dabei so allerlei in die Luft katapultiert wird oder durch die Luft wirbelt und einiges wird uns dabei auch um die Nase wehen. Neugierig? Na dann, abheben und lossegeln!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7004-10 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **06. Juni – 27. Juni, 3x**
(kein Kurs am 20. Juni)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

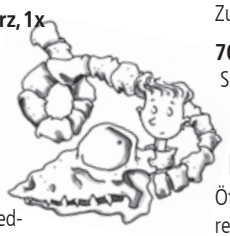
5 – 7 Jahre

Kleines Forscherlabor – Versuch macht klug

Darf es ein Häppchen Magnetismus als Vorspeise sein, vielleicht mit Schwerkraft als Beilage? Für den Hauptgang empfehlen wir eine doppelte Portion Flammenchemie mit ein wenig wasserphysikalischem Dressing. Exzellent ist der Nachtisch mit Raketenantrieb und einem kleinen Schuss Kohlenstoffdioxid! Na, auf den Geschmack gekommen? Dann schnell einen Tisch reservieren und schon mal das Messer wetzen! Ihr sucht aus was ihr erforschen möchtet, wir stellen Material bereit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7005-01 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28



Giganten der Urzeit

Dinosaurier kennt jeder, aber nicht jeder weiß, wann sie gelebt haben, wie viele unterschiedliche Arten es gab und warum sie ausgestorben sind. Habt ihr mal überlegt, woher wir so viel über die „schrecklichen Eidechsen", so werden sie auch genannt, wissen? Und wisst ihr, dass entfernte Verwandte des Dinos auch heute noch zu finden sind? Ich verrate euch wie sie heißen und zusammen erwecken wir die Dinos aus Pappe und Papier zu neuem Leben. Noch Fragen offen? – Dann kommt vorbei! Hiermit ist die Dinoexpertenrunde eröffnet!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7005-02 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

6 – 8 Jahre

Mal-Zeit für Familien

Kennen Sie das auch? Man nimmt sich fest vor etwas zu tun und dann kommt immer etwas dazwischen. Schluss damit hier ist ein Ort für Kinder und ihre Eltern die gerne zeichnen und malen. Sie können hier in Ruhe gemeinsam Bilder entwickeln und dabei verschiedenste Materialien ausprobieren. Die Themen werden gemeinsam gesucht und „familienspezifisch" umgesetzt. Und versprochen, kein Telefon klingelt und die Türglocke schweigt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel, ganz wichtig Mal-, Zeichen- und Erfinderspaß
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-01 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Mai + 16. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Steinzeit – Geschichte an Höhlenwänden

Wir hören von vergangenen Epochen, aber damit wir uns wirklich vorstellen können, wie die Menschen von damals gelebt haben, arbeiten wir wie sie. Wir betätigen uns in Sachen Höhlenmalerei und ritzen und meißeln Felsbilder, rekonstruieren Töpferwaren aus Ausgrabungen, stellen selbst Pfeile her und versuchen uns an steinzeitlichem Schmuck! Also, Steinzeit hautnah, hoffentlich kommt kein Mammut um die Ecke!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-02 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Dem Ötzi auf der Spur!

Ötzi, der Mann aus dem Eis, lebte vor ca. 5300 Jahren in Europa. Komm mit auf eine Zeitreise und werde zu einem Jäger und Sammler aus der Jungsteinzeit! Entdecke, wie Ötzi in seiner Zeit Feuer gemacht und Werkzeuge hergestellt hat. Wie sah die Natur damals aus und wie lebten die Menschen? Was hat Ötzi gegessen und welche Medikamente hat er verwendet? Habt ihr noch Fragen, die mir nicht eingefallen sind? Dann kommt und stellt sie.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-06 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Mit Licht malen

Keine Pinsel, keine Tuben und ohne jeden Farbklecks malen wir superschöne Bilder mit einer Fotokamera. Wir brauchen dafür nur einen dunklen Raum und viele unterschiedliche Lichtquellen. Dann kann das Experiment beginnen! Ein bisschen üben, damit ihr sicher werdet und wisst, wie es funktioniert und los geht's!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, schwarze/dunkle Kleidung,
(optional: digitale Spiegelreflexkamera + Stativ)
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-03 *Michèle Zeuner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. Feb. + 14. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 38

Die Nacht

Wenn es dunkel ist, sieht alles ganz anders aus. Seid mutig und geht mit auf die schwarzen Flächen. Wir suchen die Begegnungen, die ihr aufregend, gruselig oder spannend findet! Ist es die Nacht, das Weltall, eine dunkle Höhle oder…? Gibt es dort Monster, Sterne, wilde Tiere oder etwas ganz anderes, was euch begegnen soll? Wir wissen es nicht. Noch nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und keine Angst vorm Dunkeln
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7006-04 *Maria Bubenik*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **10. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Versteinerte Tiere und Pflanzen

Was sind Fossilien und wie sind sie entstanden? Wo findet man sie? Weißt du, was der Unterschied zwischen einer Versteinerung, einem Steinkern und einem Fossilabdruck ist? Woher wissen wir wie Tiere, die längst ausgestorben sind, ausgesehen und wovon sie sich ernährt haben? Auf diese Fragen finden wir Antworten, indem wir den Verlauf einer Versteinerung simulieren und unsere eigenen „Fossilien" in Gips verewigen. Fossilien – selbst kreiert!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Stifte, eine Käseschachtel und strapazierfähige Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-05 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Mein Licht hat Regenbogenfarben und deins?

Wenn du rot und grün mischst ergibt das gelb, richtig? Hast du bestimmt schon ausprobiert. Aber bestimmt nicht mit Licht. Ist weißes Licht einfach nur weiß oder verbergen sich in dem weiß vielleicht Farben, die wir nur nicht sehen können? Wir finden heraus, was Licht eigentlich ist. Dabei interessieren uns die verschiedenen Eigenschaften des Lichts, die wir genau anschauen. Was das alles mit Energie zu tun hat? Das finden wir gemeinsam heraus und mit eurem Experiment könnt ihr bestimmt auch zuhause alle zum Staunen bringen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7006-07 *Sylvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.00 Uhr, **25. Feb. + 04. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Landkarte

Eine Landkarte die Google-Earth niemals finden kann, weil sie von euch erst gemalt, gezeichnet, geklebt und/oder collagiert wird. Eine Karte auf der man endlich die Orte finden kann, die wirklich wichtig sind: der Kiosk auf dem Schulweg, die Küche von Oma, der Bolzplatz, die Stelle wo der Schlüssel verloren ging usw. usw. Die Karte ist natürlich ausbaufähig, denn die Welt wird immer größer – aber mit ihrer Hilfe könnt ihr nicht verloren gehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Lust auf Neues
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7006-08 *Maria Bubenik*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **03. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Delphine

Sie leben in Familien, sprechen sich zur Begrüßung mit Namen an und scheinen sehr Intelligent zu sein. Mittels Echolot können sie sehen, sogar durch uns hindurch! Wie sie zusammen leben und warum sie so lange tauchen können und genauso gerne spielen wie ihr, das finden wir gemeinsam heraus.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-12 *Sarah Stevens*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **31. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Manchmal ärgere ich mich sehr und dann …

… weiß ich gar nicht, was ich machen soll. Wenn ich mich so richtig ärgere, bekomme ich noch mehr Ärger, das ist ganz schön anstrengend. Warum passiert es immer wieder, dass die Anderen nicht verstehen, was man „eigentlich" sagen wollte? Ist doch klar, wenn man nicht verstanden wird, kann es schnell passieren, dass man wütend wird. Aber ganz oft fühlt sich das gar nicht gut an. Kommt, wir üben gemeinsam genau hinzuhören und nicht alles gleich persönlich zu nehmen. Wenn's klappt, ärgern wir uns vielleicht ein bisschen weniger!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-10 *Dittmar Flothmann*
So, 12.00 – 14.00 Uhr, **17. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Pharaonen, Pyramiden und Hieroglyphen

Kommt, wir bauen ein Schilfboot, stellen eine Pharaonen-Maske und ägyptischen Schmuck her und lernen Hieroglyphen kennen. Wir erfahren viel über die versunkene Kultur der alten Ägypter, über ihre großartigen Pyramiden und wie ihr Leben vor langer Zeit am Nil so ausgesehen haben mag.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-11 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Weltall an Erde – bitte kommen!

Die Erde ist ein Planet, das weiß doch jeder. Aber wie viele Planeten gibt es noch in unserem Sonnensystem und welche sind das? Kreisen sie um die Erde oder die Sonne? Wie weit sind sie von uns entfernt? Hat nur unsere Erde einen Mond oder haben andere Planeten auch einen? Woraus bestehen die Sterne, die hell am Nachhimmel leuchten und wie groß sind sie? Gemeinsam wollen wir unser eigenes Sonnensystem basteln und vieles über die fernen, hell leuchtenden Punkte am Nachthimmel erfahren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-09 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Mieheg – tssp!!!

Große Brüder und Schwestern haben keine Chance deine Nachrichten zu lesen, wenn du es nicht willst. Wie das möglich ist? Komm und probiere verschiedene Geheimschriften aus, vielleicht magst du aber auch lieber einen Geheimcode. Du darfst wählen, aber du darfst nichts verraten, denn „Alles streng geheim"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-13 *Dittmar Flothmann*
So, 12.00 – 14.00 Uhr, **31. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Regenbogen

Wer einen Regenbogen schon mal gesehen hat, weiß vielleicht auch noch die Farben, die sich im hohen Bogen in den Himmel spannen. Unerwartet ist er da, um anscheinend genauso plötzlich zu verschwinden. Fängt irgendwo über der Erde an und hört auch irgendwo wieder auf. Eine rätselhafte Erscheinung für die Menschen, für die Naturwissenschaft noch nicht zum Alltag gehörte. Es entstanden Geschichten um dieses Himmelsphänomen, von denen ihr auch hören werdet, wenn ihr eure eigenen Bilder zum Regenbogen malt. Natürlich mit den Regenbogenfarben!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Lust auf Farben
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7006-14 *Maria Bubenik*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Mensch sieht das groß aus! Wir mikroskopieren!

Vieles was ganz klein ist, kann man erst, wenn man es groß macht erkennen. Auf einmal sehen Schmetterlingsflügel, unsere Haare und sogar ein Tropfen Wasser ganz anders aus. Bringt doch etwas Wasser aus einem Teich mit und wir schauen gemeinsam, was es da zu entdecken gibt! Weil man lernen muss durch ein Mikroskop zu schauen machen wir das gemeinsam und zwar am Bildschirm meines PCs. Ich bin gespannt, was wir alles entdecken können, wenn wir groß die kleine Welt betrachten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, USB-Stick
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-15 *Sarah Stevens*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Elfen und Halbzwölfen

Alle eure kleinen, fliegenden Freunde und Freundinnen, die quasseln, singen, lachen, Quatsch machen und zaubern können, werden überredet, sich sichtbar zu machen. Um sie anzulocken wird, mit zarten oder dicken Mitteln (dünne Wasserfarben, dicke Acrylfarben, raue Ölkreiden oder feinen Buntstiften) und hauchdünnem bis ganz fettem Papier, gewunken. Wenn sie dann angekommen sind, bringen sie sicher Geschichten mit, die nur das Kind, zu dem sie geflogen kommen, erzählen kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7006-16 *Maria Bubenik*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **05. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Sonnenglas

Am Tag lädt die Solarzelle den Akku auf, so dass wir abends, auch ohne Strom, ein wunderschönes Licht anschalten können. Wie und warum das funktioniert, finden wir heraus. Damit euer Glas richtig schön aussieht, gestaltet ihr es individuell, mit Figuren, Murmeln oder Muscheln von letzten Strandurlaub. Alufolie mit Silber- oder Goldbeschichtung können eurem Glas noch eine ganz besondere Note verleihen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-19 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Cheese!

Habt ihr Lust so richtig tolle Fotos zu schießen? Kein Problem, aber was ist ein tolles Foto, was ist das wichtigste auf einem Bild? Worauf müssen wir unbedingt achten und was müssen wir wissen, bevor wir auf den Auslöser drücken. Wir klären die Fragen und üben ganz praktisch! Zuhören, Fragen stellen, ausprobieren und Finger auf den Auslöser!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und eine digitale Fotokamera
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7006-18 *Michèle Zeuner*
Di, 15.00 – 17.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 16

Wilde Bienen

… keine Angst, die sind nicht gefährlich, sie leben nur nicht bei einem Imker in einem Bienenkorb, sondern fliegen alleine durch die Welt. Was sie mit unserem Frühstück zu tun haben, lasst es uns herausfinden! Und ihre Verwandten die Honigbienen, wie machen die das mit dem Honig? Wie organisieren sie sich, wie sieht ein Bienenstaat denn aus. Können Bienen miteinander sprechen? Gute Fragen, ich warte auf euch und eure Fragen, bringt sie mit, wenn ihr kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-17 *Sarah Stevens*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **26. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Piraten

... wie Jack Sparrow, sind wilde gefährliche Kerle, die sich nichts gefallen lassen, weil sie ganz genau wissen was sie wollen. Sind auf den Meeren zuhause und gehen keinem Kampf aus dem Weg. Freibeuter der Meere! Das wollen wir sehen und deshalb werden sie auf dem Papier gefangen mit Pinsel und Farben, aber – sie werden nicht an einen Strick gehängt! Nur an die Wand gepinnt, über dem Bett, damit jeder Bescheid weiß, Ho Ho Ho auf der Seemannskiste!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Lust auf mutiges Pinselschwingen
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7006-20 *Maria Bubenik*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **16. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

6 – 10 Jahre

Schach – Für alle Level

Alle sind willkommen! Aus unserem Baukasten könnt ihr das für euch Richtige auswählen: Spielregeln, Eröffnungen, Endspiele, Taktik, Strategie, Blitzschach, Turnierschach, Schach gegen den Computer, berühmte Partien, Märchenschach und bei Eignung, die Prüfung zum Bauern-, Turm- oder Königsdiplom.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-21 *Dittmar Flothmann*
Di, 15.30 – 17.00 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 7x**
(kein Kurs am 05. März)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

7 – 9 Jahre

Schmelzen und Erstarren

Wachs ist fest! Erwärmen wir es, wird es weich und lässt sich formen. Zucker ist fest, erwärmen wir ihn, karamellisiert er (lecker Bonbons). Klingt einfach, aber nur wenn wir genau den richtigen Zeitpunkt abpassen, funktioniert es. Nichts darf verbrennen oder schon wieder fest geworden sein! Ihr merkt, man braucht Geduld und Spaß am Experimentieren, sonst wird das nichts!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-05 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **13. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Kugeln bahnen ihren Weg

Wohin führt der Weg? Wenn man Kugeln zuschaut, immer abwärts! Immer? Das probieren wir aus und spielen mit Energie und Schwerkraft. Wir bauen abenteuerliche Irrwege um rollende Kugeln aus der Bahn zu werfen. Über Treppen, Kurven, Trichter, Röhrensysteme und in Tunnels hinein, lassen wir sie rollen und beobachten, ob sie trotz all der Hindernisse immer ihren Weg finden. Schafft ihr es die Kugeln zu überlisten? Ich bin gespannt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-02 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **06. Feb. + 13. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Heiße Sachen

Feuer – ein sehr spannendes Element, mit dem ihr respektvoll und vorsichtig umgehen müsst, denn Flammen verändern Materialien nachhaltig. Durch Flammproben und Schmelzversuche findet ihr heraus, was Verbrennen eigentlich bedeutet. Sind alle Feuer gleich heiß oder gibt es „kalte" Flammen? Wer erfolgreich zündeln kann, der muss wissen, wie man Flammen richtig löscht. Wer Spaß daran hat, kann seine eigenen Kerzenkreationen entwerfen und zuhause bewundern lassen. Na, seid ihr ganz Feuer und Flamme, dann seid ihr hier richtig!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-03 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **20. Feb. – 06. März, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Geschichte der Steine

Mehrere Millionen Jahre Geschichte hält man mit einem Stein in der Hand! Wo und wie ist er entstanden? Warum haben Steine verschiedene Formen und unterschiedliche Farben? Wie sieht es im Inneren eines Steines aus? Hast du schon mal einen Stein unter einem Mikroskop betrachtet? Gemeinsam finden wir heraus, welche Geschichten die Steine uns erzählen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-07 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Dinge im Gleichgewicht – Bücken schwer gemacht!

Damit euch nicht bei jedem Sturm das Hausdach davonfliegt muss es stabil gebaut sein. Dazu braucht man Köpfchen beim Konstruieren und man muss sich mit den Kräften und deren Gleichgewichtsbedingungen beschäftigen, mit Statik. Also: „Kräfte wirken und nichts bewegt sich"? Von wegen, mit physikalischer Kraft lässt sich viel bewirken und wir lassen, weil wir es können, so einiges pendeln, schwingen, wippen es und so manches kippt doch einfach um!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-06 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **20. März + 27. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Das Innere der Erde

Wie sieht es im Inneren der Erde aus? Wie weit ist es bis zu ihrem Mittelpunkt? Ist es dort heiß oder kalt? Ist das Erdinnere fest, flüssig oder beides? Unsere Erde besteht aus einzelnen Schalen. Weißt du, welche das sind? Habt ihr eine Idee, warum sich der Aufbau der Erde mit dem eines Eis vergleichen lässt? So viele Fragen! Die brauchen unbedingt Antworten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-01 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Expedition – Erde

Unsere Erde besteht wie ein Puzzle aus vielen einzelnen Teilen, die man Platten nennt. Sie bewegen sich aufeinander zu, voneinander weg oder aneinander vorbei. Wusstest du, dass es verschiedene Arten von Platten gibt? Hast du mal darüber nachgedacht, wie Gebirge, Vulkane oder Ozeane entstanden sind? Und warum bebt die Erde ab und an? Gemeinsam erforschen wir unseren Planeten und erfahren mehr über ihn.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-04 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Kontinente der Erde

Viel Wasser und mittendrin Land, nein keine Inseln, viel größer „Kontinente". Welcher ist der größte und welcher der kleinste? Wie viele gibt es überhaupt? Befinden sich die Kontinente schon immer an den gleichen Stellen? Schau dir mal ihre Umrisse an, da kannst du Interessantes entdecken. Du magst nicht alleine schauen, dann komm und lass uns gemeinsam eine Reise durch die Kontinente unternehmen und dabei viel über ihre Entstehungsgeschichte erfahren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-11 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Forscherwerkstatt: Erde

Vom Weltraum aus betrachtet, sieht man wie schön, aber auch wie verletzlich unsere Erde ist. Zeit sich näher mit dem blauen Planeten zu beschäftigen, damit wir ihn besser verstehen. „Aller Anfang war heiß", wir starten unsere Reise im Inneren des Planeten, denn wir wollen wissen, wie alles begonnen hat und was unter unseren Füßen so alles passiert. Ihr merkt, das wird eine heiße Geschichte! An der Oberfläche angekommen, erforschen wir unseren eigenen kleinen Kosmos und staunen darüber, dass es so viele Naturschätze gibt, man muss sie nur finden. Kommt, wir unternehmen gemeinsam eine abenteuerliche Reise unter und auf der guten alten Erde!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 16 (im Kurs zu zahlen)

7007-15 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **29. Mai – 12. Juni, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus,; € 42

Versteinerungen für Fortsetzer/-innen

Ihr wisst bereits, was Fossilien sind. Dann ist es an der Zeit, ein paar Fossilien genauer unter die Lupe zu nehmen. Lasst uns herausfinden, wie sie zu Lebzeiten ausgesehen und wann und wo sie gelebt haben. Warum bezeichnet man manche Fossilien als Leitfossil? Wenn ihr mehr über die Tiere der einzelnen Erdzeitalter wissen wollt, dann kommt vorbei! Lasst uns eine Reise durch die Entwicklungsgeschichte des Lebens auf der Erde unternehmen und forschen wie die Paläontologen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-13 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Ausflug unterm Sternenhimmel – Für Kinder und Eltern

Eine Einführung in die Himmelskunde mit Spielen, Geschichten und kleinen Experimenten. Sonnenbeobachtung am Tag und eine nächtliche Wanderung über den Sternenhimmel mit bloßem Auge, Fernglas und kleinem Fernrohr. Der Abend endet mit Gutenachtgeschichten. Am nächsten Morgen frühstücken wir gemeinsam und unternehmen einen abschließenden Abenteuerspaziergang. Der Ausflug findet auf jeden Fall an den angegebenen Terminen statt. Für sternklaren Himmel können wir leider keine Garantie geben.

Bitte beachten: Übernachtung in Mehrbettzimmern, Kinder können nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden, Kursgebühr gilt pro Person. Die Räume der Jugendherberge stehen am Sonntag nur bis 12 Uhr zur Verfügung, deshalb bitte nach dem Frühstück packen und sich auf die schöne Wanderung mit Rudi Gerharz freuen!

Bitte mitbringen: Handtücher, falls vorhanden Sternkarte, Fernglas und Taschenlampe
Zusatzkosten: für Übernachtung, inklusive Abendessen, Frühstück, Saalmiete und Material, pro Person € 32 (bitte bar vor Ort zu zahlen)

Anmeldeschluss: 20. Februar

7007-08 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 15.00 – 00.00 Uhr, So, 07.30 – 14.00 Uhr,
23. März + 24. März, 2x
Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg; € 60

Physik – Musik und Mathematik

Was haben die denn miteinander zu tun? Keine Ahnung, dann schauen wir uns doch alle drei mal genauer an. Wir vergleichen unterschiedliche Musikinstrumente miteinander, kommen dabei dem Geheimnis gestimmter Saiteninstrumente auf die Spur und bauen, nachdem wir jetzt schon viel verstanden haben, selbst ein einfaches Instrument.

Ganz nebenbei finden wir noch heraus, was Töne in der Musik eigentlich so sind.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-09 *Sylvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.00 Uhr, **25. März + 01. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Für alles eine Lösung? Die Lösung kenn ich!

Habt ihr schon mal versucht, buntes Wasser übereinander zu schichten? Geht nicht meint ihr, wir probieren es aus! Wir tauchen in die Welt der Lösungen ein und stellen dabei fest, dass auch wenn es oft nicht gleich erkennbar ist, sich meistens mehr als eine Flüssigkeit in einem Behälter befindet. Lasst uns mixen, schütteln und verdünnen, bis wir erkennen, was sich miteinander mischen lässt und was gar nicht zueinander passt. Frage, können wir das Vermischte auch wieder trennen? Findet es heraus – Forscherkittel an und los geht's!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-10 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **03. Apr. + 10. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Forscherwerkstatt: Chemie

Wusstest du, dass das Wort „Chemie" aus dem ägyptischen stammt und „schwarze Erden" bedeutet? Finden chemische Prozesse nur im Labor statt? Nein, denn wenn ihr euer Frühstück verspeist habt, beginnt in eurem Körper ein Chemielabor perfekt zu arbeiten! Ok, wenn das von selbst funktioniert, was machen dann Chemiker? Sie versuchen ständig neue Stoffe zu finden, mit ganz besonderen Eigenschaften. Vom Plastikgeschirr zum Kaugummi – alles Chemie. Los, wir ziehen uns die Forscherkittel über und erforschen in unserem Labor die Welt der chemischen Reaktionen. Ich bin gespannt, ob wir vielleicht ganz neue Stoffe (er)finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-12 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **08. Mai – 22. Mai, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Ausflug in die Römerzeit – Für Kinder und Eltern

Türme, Wälle und Kastelle – Geschichte erleben in Wanderschuhen. Wir wandern ca. sieben Kilometer am Limes (dem römischen Grenzwall) entlang und können auf dieser Strecke Wall- und Wachtürme, Kastelle und Gräben entdecken. Am Ende der Wanderung öffnet die Saalburg ihre Pforten und zeigt uns, wie die Römer im wilden Germanien gelebt haben. Damit unsere Erkundungstour ein Erfolg wird, brauchen wir gute Schuhe, Regenkleidung und Marschverpflegung. Die vielen Kilometer vergehen wie im Flug, denn wir vertreiben uns die Zeit mit Spielen und Geschichten aus der Römerzeit. Der Ausflug endet am Treffpunkt.

Bitte beachten: Wir weisen darauf hin, dass Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten, Museumseintritt und Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-14 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 10.15 – 18.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Bad Homburg; € 33

Ausflug in die Römerstadt Mainz – Für Kinder und Eltern

Mainz ist eine Stadt mit langer Vergangenheit. Unter den Häusern und Straßen, meistens verborgen, liegen die Reste der alten Römerstadt Mogontiacum. Ich zeige euch die Stellen, an denen man das noch entdecken kann und noch vieles mehr. Wir steigen hinab ins Dunkel des Isis-Heiligtums und folgen dann den Spuren eines alten Kultplatzes auf dem Ballplatz. Von dort aus geht in hoch auf den Kästrich zum alten Stadttor. Wir wandern zur Zitadelle zum Drususstein, dürfen das antike Theater auf keinen Fall vergessen und unser Rundgang endet im Museum für Antike Schifffahrt. Die Jahrhunderte vergehen im Flug – ihr werdet sehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten, Museumseintritt und Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-16 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 09.45 – 17.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt tief, Gleis 103, Abschnitt B; € 29

Vulkanen und Geysiren auf der Spur

Gibt es in allen Ländern der Erde Vulkane, auch in Deutschland? Wie sind sie entstanden? Sind alle Vulkane gleich und brechen sie alle auf die gleiche Weise aus? Hast du schon mal von einem schlafenden Vulkan gehört oder kennst du vulkanisches Gestein? Weißt du auch, was ein Geysir ist? Wenn ja, kennst du den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? So viele Fragen und so viele Antworten. Kommt, wir bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln und lassen einen Geysir ausbrechen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-17 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Luft: laues Lüftchen – lauter Knall!

Dass Flugzeuge, die groß, dick und schwer sind, sich in die Lüfte erheben, ist immer wieder beeindruckend. Dass sie fliegen können, verdanken wir Menschen, die gut beobachten konnten und der Natur, die oft viel schlauer ist als wir, genau auf die Finger geschaut haben. Es gibt viele Fragen, auf die man durch Beobachten eine Antwort bekommt. Warum glaubt ihr, findet man in der Natur eher runde als eckige Formen? Wenn man ein Feuer anzündet, lässt sich diese Frage schnell beantworten. Wie schafft man es, leichte Gegenstände nach oben zu pusten oder Bälle aufeinander zu rollen zu lassen und was hat das mit unserer Begeisterung fürs Fliegen zu tun? Wenn ihr Spaß habt mit rätselhaften Phänomenen zu experimentieren, dann kommt und lasst euch mitreißen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-18 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 17.30 Uhr, **19. Juni + 26. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

8 – 10 Jahre

Zeitforscher: Steinzeit

Wie stellt man sich heute das Leben in einem jungsteinzeitlichen Dorf vor? Woher wissen wir, wie die Menschen damals gelebt haben? Wenn du Antworten auf diese Fragen suchst, bist du hier genau richtig. Wir finden heraus, wie steinzeitliche Funde heute interpretiert werden. Damit wir uns das realistisch vorstellen können, ritzen wir eigenen Felsbilder, stellen Schmuck und Werkzeuge her und versuchen Brennbares mit Hilfe von Feuersteinen in Brand zu setzen. Steinzeit hautnah, das Mammut lässt grüßen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-01 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Ahmes und die Pyramiden

Vor 150 Jahren wurden die immerhin schon 3700 Jahre alten Papyrusrollen auf denen Ahmes 84 mathematische Aufgaben niedergeschrieben hat, gefunden. Man könnte diese Sammlung als erstes Mathematikbuch der Welt bezeichnen. Es war äußerst mühsam die Papyrusrollen zu entziffern, aber sehr lohnenswert, denn man stellte fest, dass die Berechnungen den alten Ägyptern dabei halfen Landmessungen nach den alljährlichen Überschwemmungen des Nil durchzuführen, Ernteerträge zu berechnen und Speicher, Dämme und Pyramiden zu bauen. Wir nehmen uns dies zum Vorbild und rechnen, wie im alten Ägypten üblich, mit Zahlenbildern und lernen ihre großartige Rechenkunst kennen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere, Zirkel, Geo-Dreieck, Radiergummi und Stifte
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-02 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Feb. + 03. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 63

Stammen wir vom Affen ab?

Seit wann gibt es den Menschen? Und wo haben die ersten Menschen gelebt? Sahen sie schon damals so aus wie wir heute? Stammen wir wirklich vom Affen ab? Wir begeben uns auf die Spurensuche nach den Wurzeln unserer Vorfahren. Wir finden heraus, wie sie sich im Laufe der Zeit entwickelt und wie sie ihren Alltag gemeistert haben. Wenn du mehr über deine Vorfahren wissen möchtest, komm vorbei!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-03 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Segelschiff aus Holz

Wir brauchen handwerkliches Geschick und genügend Zeit, um die einzelnen Teile, die am Ende ein Segelschiff ergeben, herzustellen und zu verarbeiten. Wenn wir gut arbeiten, können wir unserem fertigen Schiff noch einen bunten Anstrich verpassen, damit es, wenn ihr es zu Wasser lasst, in voller Schönheit zu seiner ersten Fahrt auslaufen kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7008-04 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Rechnen mit (nicht auf) Papier

Wir brauchen keinen Stift, kein Lineal, kein Geodreieck, wir brauchen nur ein weißes Blatt Papier. Wir arbeiten mit den Grundrechenarten, können aber noch viel mehr! Wir können blitzschnell herausfinden, wie man eine große Pizza in einer Familie die aus fünf oder sogar mehr Personen besteht, gerecht aufteilt. Neugierig? Ich kann nur sagen, so macht Rechnen richtig Spaß!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-05 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 21

Piratenmathematik

Kapitän Schwarzbart ist mit den Nerven am Ende: Schon lange kann er nichts mehr auf seine Schatzinsel bringen: keine Diamanten, keine Juwelen, nicht mal eine einzige Goldmünze. Und warum nicht? Weil er keine Ahnung von Knoten hat, nicht weiß wie schnell

sein Schiff fährt und er kann niemanden ausrauben, weil er sich auf dem Meer nicht zurecht findet. Neulich, als er fast einen Felsen gerammt hat, stand er kurz davor seinen Job an den Nagel zu hängen. Der arme Mann braucht dringend Unterstützung von fitten Kindern, die sich mit Mathe auskennen und ihm helfen wollen. Ihr seht, selbst die härtesten Seeräuber sind ohne Mathematik leider völlig aufgeschmissen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-06 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Zeitforscher: Ötzi ein Europäer wie du und ich?

Ötzi – der Mann aus dem Eis, lebte vor ca. 5300 Jahren in Europa. Sein Fund wurde als Sensation gefeiert, nachdem man ihn untersucht hatte, wurde er zum ältesten Kriminalfall der Welt! Wir reisen in die Jungsteinzeit. Wir erfahren, wie er gelebt hat und gestorben ist. Wir probieren aus, wie damals Feuer gemacht und bewahrt wurde und erfahren, wie die Siedlungen in Südtirol ausgesehen haben. Was haben sie gegessen und haben sie schon Medikamente gekannt? Damit ihr einen Eindruck bekommt, wie schwer das Leben damals ohne all unsere Hilfsmittel war, basteln wir einen Steinzeitschuh und üben uns im jungsteinzeitlichen Pfeile und Beile bauen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-07 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Du kannst mich nicht ärgern!!!

Überall trifft man auf ihn, den Ärger. Er ist ein übler Verfolger und man hat nie Ruhe vor ihm. Zuhause, in der Schule, im Sportverein, einfach überall. Was kann man machen, um diesen üblen Kerl abzuschütteln? Wir finden heraus was helfen kann. Wir üben genau hinzuhören, nicht alles persönlich zu nehmen und vor allem soll die Wut der anderen bleiben wo sie ist. Wir brauchen sie nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-08 *Dittmar Flothmann*
So, 14.30 – 16.30 Uhr, **17. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Zeitforscher: Kultur im alten Ägypten

Wir reisen durchs alte Ägypten! Wir lernen Götter und Pharaonen kennen, wir finden heraus, welche Tiere und Pflanzen heilig waren und warum Ägypten auch Kemet genannt wurde. Wer war Tutanchamun und wie wurde sein Grab gefunden? Wisst ihr wie Gräber geschützt und wie Tote einbalsamiert und mumifiziert wurden? Damit wir das verstehen können, müssen wir uns auch ein bisschen mit den Hieroglyphen beschäftigen. Nach gründlicher Einführung, werden wir fach- und sprachkundig einen kleinen Sarkophag mit Mumie herstellen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-09 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **23. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Sonne, Mond und Sterne

Wir reisen durch unser Sonnensystem, vom Mittelpunkt bis zu seinen Rändern. Wir lernen die acht Planeten kennen und erfahren, warum unsere Eltern noch neun kannten. Wir finden heraus, aus

welchem „Material" die Sonne besteht und mit welcher Geschwindigkeit ihre Strahlen durch das Weltall sausen. Wir klären die Frage, warum der Mars uns so sehr fasziniert und weshalb ein Leben auf der Venus äußerst unbequem wäre. Wir sehen uns die Erde genauer an und erfahren, aus welchen Gründen unser Mond so außergewöhnlich und für uns so wichtig ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-10 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Schneller Propeller

Durch die Kraft eines Gummibandes, die sich auf den Propeller überträgt, wird unser Mobil angetrieben. Je nachdem wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, wird es zum schnellen Flitzer oder besonders ausdauernden Modell. Leichte Konstruktionen sind gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Ihr lernt dabei vieles über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über den praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Euer fertiges Mobil fährt mit euch nachhause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-11 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **30. März, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Kluges Leben im Meer – Delphine und Co.

Weißt du, dass das Gehirn von Delphinen wirklich groß ist, sie besitzen eine komplexe Hirnrinde. Viele Forscher gehen sogar davon aus, dass sie zu den intelligentesten Tieren zählen, die wir kennen. Sie arbeiten mit anderen Tieren und Menschen zusammen, wenn es darum geht zu jagen. Aber es gibt auch noch andere „intelligente" Tiere die in den großen Meeren leben. Hast du Lust mehr über sie zu erfahren und sie kennenzulernen? Dann lasst uns herausfinden um welche es sich handelt und wie und wo sie leben.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7008-12 *Sarah Stevens*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **31. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Tnreleg leiv etueh tsah ud.

Streng geheim! Das wäre doch was! Eine Nachricht, die nur lesen kann, wer den Code kennt! Wir probieren verschiedene Geheimschriften und Geheimcodes aus und wenn alles klappt, kannst du Vorsichtsmaßnahmen treffen und niemand kann lesen, was nicht für ihn bestimmt ist. Aber du darfst nichts verraten – Psst alles streng geheim.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-13 *Dittmar Flothmann*
So, 14.30 – 16.30 Uhr, **31. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Zeitforscher: Ritter, Burgen und Turniere

Das Mittelalter, eine spannende Zeit. Willst du wissen, wie der Alltag auf einer mittelalterlichen Burg ausgesehen hat? Wie wurden diese kolossalen Burgen gebaut? Was trugen die Ritter, die hohen Damen und die Kinder, was haben sie gegessen? Gab es für Turniere Regeln und hat man damals schon so geschrieben wie heute? Viele Fragen auf die die Archäologie sehr gute Antworten geben kann. Fast vergessen, noch eine wichtige Frage: Was haben Kinder im Mittelalter denn gespielt. Komm und finde es heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-14 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 22

Zaubern mit Zahlen

An alle Zahlenmagier und an alle, die es werden wollen. Auf besonderen Wunsch der Kinder, die Magie lieben, findet jetzt das „Zauberrechnen" statt! Bitte kommt mit Zauberstab. Unsinn! Zauberzahl. Um ein grandioser Zahlenmagier zu werden, braucht man gute Tricks! Die muss man zuerst kennenlernen, dann üben und vielleicht sind wir grandios und erfinden sogar bislang Unerfundenes!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7008-15 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 21

Mobile – Bunte Lichter und Spiel mit Schatten

Aus Schnüren, Bambusstöcken und Bastelmaterialien bauen wir ein Mobile, dass wir mit Lampen und Farbfiltern ins richtige Licht setzen. Wichtig ist, auf die richtige Entfernung zwischen den Lampen mit Filtern und den Mobileobjekten zu achten. Welche Entfernung von der Wand du wählst, entscheidet wie groß die geworfenen Schatten sein werden. Also gut überlegen wo das Mobile hängen soll und dann nur noch genießen, wenn die Schatten an den Wänden tanzen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-16 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

So hab ich das noch nie gesehen! Wir mikroskopieren!

Auch mit den besten Augen kann man nicht das entdecken, was wir durch ein Mikroskop entdecken können. Alles sieht auf einmal riesig aus und man kann Feinheiten, die dem bloßen Auge entgehen, sichtbar machen. Egal ob Wassertropfen, ein Schmetterlingsflügel oder einfach Haare, ihr werdet überrascht sein, was es alles zu sehen gibt, wenn man genau hinschaut. Bringt doch etwas Wasser aus einem Teich mit und wir schauen gemeinsam, was es da zu entdecken gibt! Damit niemand sagen kann er sähe nichts, hat unser Mikroskop einen Bildschirm, so dass wir alle gleichzeitig sehen können. Ich bin gespannt auf das, was ihr entdeckt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, USB-Stick
Zusatzkosten: für Material 8 € (im Kurs zu zahlen)

7008-17 *Sarah Stevens*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **14. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Von der Wut – zum Mut

Kann man lernen, mit Wut umzugehen? Wie findet man Kontakt zu anderen, ohne es mit Anrempeln und Anmachen von der Seite zu probieren? Das sind wirklich schwierige Fragen, auf die man alleine nur schwer Antworten findet. Vielleicht geht das gemeinsam viel besser und es gelingt uns Lösungsstrategien zu entwickeln und auszuprobieren.

30. Apr. und 18. Juni – Treffen für die Eltern.

Wir bitten beide Termine als verbindlich zu betrachten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und dicke Socken
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-18 *Dittmar Flothmann*
Elterntermine: Di, 16.00 – 18.00 Uhr,
30. Apr. + 18. Juni, 2x
(diese Termine finden ohne Kinder statt, wir können keine Betreuung stellen)
Kindertermine: Di, 16.00 – 18.00 Uhr,
07. Mai – 04. Juni, 5x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 89

Flieger

Fünfflügelige Leichtbauflieger, Strohhalm-Rückstoß-Düsenjäger, Micro-Flugzeuge und Ufos erobern den Raum! Damit keine Zweifel aufkommen, ob das auch alles funktionieren kann, bekommt ihr von uns einen „Weltrekordflieger" und während ihr diesen zusammenbaut, könnt ihr schon eigene Ideen für euren Flieger entwickeln. Wir unterstützen euch fachkundig dabei aerodynamische Phänomene für eure Fluggeräte zu nutzen, damit sie weiter, länger, höher oder sogar Loopings fliegen können. Sicher habt ihr schon verstanden, dass es darum geht, physikalische Grundlagen zu verstehen, Problemlösungsstrategien zu entwickeln und handwerkliche Techniken zu trainieren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-19 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Glasfaserlampe: Da leuchtet der Bär!

Wir entwerfen und basteln wunderbare Lampen in unterschiedlichen Variationen, die auch prima als Geschenke geeignet sind, wenn man sich von ihnen trennen kann! Ob Leuchtmeise, Bärenlicht, Heuschrecklampe oder Blumenleuchte, alle unsere Kreationen bringen uns im Dunkeln zum Staunen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7008-20 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Mathematisch rückwärts laufen!

Habt ihr schon mal das Gefühl gehabt, dass ihr an die Grenzen des Möglichen stoßt? Lasst sie uns überwinden, indem wir Tricks entwickeln, um einige dieser Grenzen zu überspringen! Wenn es vorwärts nicht weitergeht, laufen wir einfach rückwärts oder stellen uns auf den Kopf um die Perspektive zu wechseln, damit die Welt viel größer wird. Neugierig geworden? Ich verrate euch, wie wir das machen können. Allerdings müsst ihr bereit sein alles umzukrempeln, mathematisch rückwärts zu laufen und noch andere verrückte Sachen wagen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geo-Dreieck, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-21 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 63

Collagen gefällig? Reißt euch die Welt, wie sie euch gefällt!

Reißen, Kleben, Drucken, Zeichnen, Malen, Schneiden, ob Material aus Zeitungen, Tapetenresten, alten Magazinen, Pappresten, dünnen und festeren Papieren unsere Möglichkeiten sind fast unbegrenzt. Himmel, Erde, Dschungel, Tiefsee – wir lassen in einer Collage unsere eigene Welt entstehen. Wir gehen auf Spurensuche und schauen uns Beispiele aus der Kunst genau an. Was Picasso, Braque, Schwitters, Hamilton und viele andere konnten, können wir auch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-23 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **11. Mai + 25. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 38

Schätze der Erde: Minerale ...

... sind wunderschön und sehr selten. Bestimmt hast du schon einige gesehen, aber weißt du, dass es über 5000 verschiedene Arten gibt? Wir tragen sie als Schmuckstücke, wir bauen mit ihnen und freuen uns, wenn wir eine Tropfsteinhöhle besuchen oder vielleicht sogar in einer Muschel eine Perle finden. Wenn wir essen und trinken, nehmen wir Minerale zu uns und die brauchen wir auch, damit wir überleben. Ihr seht, wir sind von Mineralen umgeben – lasst sie uns gemeinsam entdecken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-22 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Schätze der Erde: Rohstoffe

Halt, völlig falsch gedacht! Es geht nicht um Gold und Diamanten, sondern um Kohle, Salz und Erdöl. Diese Schätze liegen tief im Inneren der Erde verborgen. Weißt du, wie sie entstanden sind und wie wir sie aus der Erde holen? Hast du mal überlegt, ob es unendlich viel davon gibt und ob sie auch in Deutschland zu finden sind? Kommt, wir öffnen gemeinsam die Schatztruhe der Erde.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-24 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Kochen durch die Epochen – Eine Zeitreise, die schmeckt

Unsere kulinarische Europareise starten wir bei einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Was haben die Menschen in der Jungsteinzeit gegessen und steht davon noch heute etwas auf unserem Speiseplan? Welche Getreidesorten wurden schon in der Bronzezeit in Europa angebaut und welche Tiere als Haustiere gehalten? Waren Salz und Pfeffer im Mittelalter teurer als heute und wie lang waren die Transportwege für die Nahrung? Kommt, wir riechen, mahlen, hacken, kochen und genießen einmal quer durch die Zeit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-25 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 27

Wie wird man Detektivin oder Detektiv?

Habt ihr schon einmal davon geträumt so ein richtig guter Ermittler oder eine tolle Ermittlerin zu werden? Stellt ihr es euch spannend vor Nachforschungen anzustellen, Untersuchungen durchzuführen, Spuren zu sichern und Lösungen für komplizierte Rätsel zu finden? Krimis lesen kann jeder, aber was benötigt man, um ein richtiger Detektiv zu werden? Welche Grundausstattung braucht eine Detektei? Was genau kann und darf ein Detektiv? Und welche Fälle sind die spannendsten? Alex Schrumpf ist ein „echter" Detektiv und er gibt euch einen exklusiven und hautnahen Einblick in seine Arbeit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-26 *Alexander Schrumpf*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

8 – 12 Jahre

Möge die Philosophie mit uns sein!

Philosophische Gedanken zu Star Wars. Roboter die menschlich (R2D2, C3PO, BB8) und Menschen die zu Maschinen (Darth Vader) werden. Lebewesen, die unter Wasser eine Stadt aufbauen (Nabu). Die „Macht" die irgendwie in der Luft liegt und hier mal böse und dort mal gut sein kann. Schließlich Todessterne, die durch die Gegend fliegen und auf komplizierte Familienverhältnisse (Familie Skywalker) treffen. Dann wird es Zeit, die Begriffe zu ordnen und nicht gleich einen Krieg der Sterne vom Zaun zu brechen. Im erlauchten Kreis der Jedi-Ritterinnen und Ritter lässt es sich prächtig über das Imperium, den Weltraum und die dunklen Mächte nachdenken. ABER: Alle Laser-Schwerter bleiben zu Hause in der Kiste!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-29 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Zauberschule

Schule? Kann man Zaubern lernen? Ja! Wir üben unsere Fingerfertigkeit, bereiten die einzelnen Zaubertricks gründlich vor und finden heraus, wie man es schafft, die Zuschauer gezielt abzulenken und trotzdem ihre volle Aufmerksamkeit zu gewinnen. Wir schaffen für jeden Trick die richtige Atmosphäre und suchen die passende musikalische Begleitung für unsere Aufführung aus. Am Sonntag probieren wir dann alles live aus und verzaubern Eltern, Geschwister und andere Verwandte mit unserer kleinen Zaubershow!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, am Sonntag nur einfarbig anziehen, am besten mit Kapuze
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-28 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Miniroboter – wer baut den Kleinsten?

Alles was wir brauchen ist vor Ort: Motoren, Solarzellen, LEDs, Kabel, Kondensatoren, Schalter und noch viel mehr. Nichts hindert uns jetzt noch daran auf der Stelle loszuarbeiten und den Kleinsten Roboter mit einer oder mehreren Funktionen zu bauen. Wenn wir das geschafft haben, beschäftigen wir uns mit Entwürfen für Miniroboter und denken über deren sinnvolle Einsatzmöglichkeiten nach.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7008-27 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb. + 03. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 63

Nicht auf den Mund gefallen!

Du willst nicht immer erst nachts im Bett auf die guten Einfälle kommen, was du hättest sagen können? Du möchtest peinliche Situationen bravourös meistern? Ich wüsste was da zu machen wäre: Hör gut zu, durchschaue dein Gegenüber, atme tief durch und nimm ihm den Wind aus den Segeln! Verwirre, verblüffe, irritiere … überrasche mit deiner Schlagfertigkeit! Wir arbeiten mit schauspielerischen Übungen und Improvisationen. Wir betrachten erlebte und erdachte Situationen, trainieren unser Körperbewusstsein und unsere Atmung – damit wir zur rechten Zeit bereit sind – eben „Schlagfertig!"

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-30 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

7008-31 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Juni + 16. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

KoNzEnTrAtIoN

Wie lange gelingt es uns aufmerksam zu sein? Was geistert durch unsere Köpfe und hindert uns? Wann sind wir ruhig, wann angespannt? Fühlt sich Konzentration im Kopf anders an als im Körper? Gibt es Übungen und Techniken, die uns helfen länger und intensiver konzentriert zu bleiben? Wir arbeiten mit Bildern, Tönen, kleinen Texten, Geschicklichkeits- und Turnübungen. Vielleicht wagen wir uns dann sogar entspannt an Vokabeln, Geschichten und kleine Lese- und Schreibübungen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-32 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

9 – 11 Jahre

Alle Wetter 1: Schläft das Wetter nachts?

Wir reden nicht übers Wetter, wir erforschen es. Können Wolken sprechen? Ist Schnee immer weiß? Warum fällt in der Wüste kaum Regen? Habt ihr noch Fragen, dann bringt sie mit. Wir unternehmen eine Reise durch die Atmosphäre, besuchen Regentropfen und Schneeflocken, wundern uns über Stürme und fragen uns, wann der Wind ganz still ist. Auch die großen Fragen, Eiszeit oder Heißzeit und Klimazonen und Klimawandel, werden uns beschäftigen. Gutes Wetter, schlechtes Wetter das ist super individuell, wichtig ist: Ohne Sonne, keine Marmelade!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7009-01 *Richard Köhler*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Alle Wetter 2: Blauer Himmel – grauer Nebel

Kann man mit der Wetterkarte wandern? Wie lebt es sich so mit dem Wetter und hat es einen Einfluss auf die Arbeit, die wir machen? Was hören, sehen und lesen wir im Radio, Fernsehen, Internet und Zeitungen über das Wetter? Wie lange beobachten die Menschen schon Wetterphänomene? Hat Wetter etwas mit Kunst zu tun? Aus Grün wird Rost – Farbkasten der Natur – Regenbogen, Kirschen, Erdbeeren, Tomaten und Wetter? Na, da bin ich mal auf eurer Gedanken gespannt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7009-04 *Richard Köhler*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Großes Forscherlabor: Chemie und Physik

Chemie und Physik – die Säulen der Naturwissenschaften, haben eine starke Bedeutung für unseren Alltag. Die Chemie ist mit dem Aufbau, den Eigenschaften und Umwandlungen von Stoffen beschäftigt, die Physik erklärt grundlegende Erscheinungen und Gesetze unserer Umwelt. Sammelt eigene Erfahrungen und experimentiert mit Phänomenen aus beiden Themenbereichen. Forschergeist und Kreativität sind gefragt, dann könnt ihr aus dem Fundus an Material gelungene Experimente gestalten. Eigene Ideen sind

erwünscht. Merke: „Wenn es stinkt und knallt, war es nicht Physik, dann war es halt Chemie"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-02 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Android Apps und Spiele

Android ist ein Betriebssystem, das speziell für Mobiltelefone und Tablets entwickelt wurde. Theoretisch kann jeder, der sich ein wenig mit Programmieren auskennt, eine App entwickeln und anbieten. Theoretisch aber wer weiß schon, wie eine App entsteht?! Kein Plan? Dann werden wir gemeinsam Schritt für Schritt ein unbekanntes Terrain sondieren! So geht es: Eine Idee haben, aus der Idee ein Programm entwickeln und dieses dann auf dem Mobiltelefon real starten — und siehe da: Sie läuft, unsere App!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Android Tablet oder Mobiltelefon mit USB-Kabel
Zusatzkosten: für Material 5 € (im Kurs zu zahlen)

7009-03 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Mai – 16. Juni, 5x**
(kein Kurs am 02. + 09. Juni)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 100

Mathe für Groß und Klein – Zufällige Entdeckungen

Na klar, mit den Eltern geht man ins Kino oder zum Fußball. Dann kann man doch auch gemeinsam auf eine mathematische Entdeckungsreise gehen! Gibt es denn noch etwas Neues in der Mathematik zu entdecken? Und wenn ja, wie? Kann sein, dass man Jahre dafür braucht, aber manchmal geschieht es ganz plötzlich und schnell. Wir gehen auf eine generationenübergreifende Entdeckungsreise im Bereich der Zahlentheorie.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7009-06 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Miss Marple und Mr. Holmes – Die Welt der Detektive

Mit einem „echten" Detektiv einen Fall lösen? Einen Täter anhand von Spuren überführen? Das klingt wie in einem richtigen Krimi! Jetzt bietet sich euch die Chance von einem „echten Detektiv" zu lernen. Ihr erfahrt, wie Detektive arbeiten, welche Hilfsmittel sie brauchen, wie man überhaupt Detektiv/-in wird und welche Rechte und Pflichten sie haben. Schult eure kriminalistische Spürnase bei jemandem der´s kann!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-05 *Alexander Schrumpf*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

9 – 12 Jahre

Welt ohne Klänge ohne Bilder? Unvorstellbar!

Eine Welt ohne Musik, ohne Architektur? Nicht auszudenken! Denn was die Welt, trotz aller Stürme, im Innersten zusammenhält ist durchaus Klang und Bild! Im weitesten und engsten Sinne „Kunst". Braucht der Klang das Bild oder ist es umgekehrt? Lasst uns ausprobieren, experimentieren und mal sehen, was für euch stimmig und wichtig ist. Wir liefern euch zwei Perspektiven und sind auf eure Gedanken, Ideen und Vorstellungen sehr gespannt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-07 *Thomas Kurze; Michèle Zeuner*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. März + 10. März, 16. März + 17. März, 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 63

10 – 12 Jahre

Blender 3D

Schlösser, Traumhäuser, vielleicht auch eine kleine Flutwelle oder doch lieber eine Explosion? Kein Problem: das 3D-Graphik-Programm Blender macht es möglich. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen mehr gesetzt, wenn man sich in das Programm eingearbeitet hat. Dazu braucht es aber ein wenig Geduld, denn vieles wird für euch neu sein. Sobald ihr fit seid, erstellen wir 3D-Modelle und bearbeiten sie nach euren Vorstellungen. Ihr könnt Lichtquellen einrichten, Objekte animieren und ein Video mit Rahmen versehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7010-01 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Feb. – 24. März, 6x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 120

Raspberry Pi

Der Pi ist ein erschwinglicher, kreditkartengroßer Computer und eignet sich bestens zum Experimentieren – weil wir alles, was in einem Mobiltelefon fest eingepackt ist (z.B. der WLAN und Bluetooth Chip), in ihm finden können. Sein Graphikchip ist hervorragend und wir sind sogar in der Lage, die extra für den Pi entwickelte Minecraft-Version mit einem eigenen Programm fernsteuern! Wir können alle Pis in einem Netzwerk zusammenschalten und dann sehen, wie schnell ein Hacker in den Rechner eines ahnungslosen Benutzers einbrechen kann. Voraussetzung ist, dass ihr den Raspberry Pi3 und das Zubehör rechtzeitig einkauft (eine detaillierte Materialliste liegt der Anmeldung bei!).

Bitte mitbringen: einen Imbiss und alle Zubehörteile, die auf der Materialliste stehen!
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7010-02 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **17. Feb. – 24. März, 6x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 120

Statik – weit hinaus – Baumhaus

Raffinierte Konstrukteur/-innen gesucht! Mit einfachen Mitteln entwickeln wir kleine, stabile Modelle von Baumhäusern, die in Originalgröße jeden Baum schmücken würden. Das heißt, wir müssen genau planen und ausprobieren. Wie weit können wir von der Wand, oder vom Baum, stabil in den Raum bauen? Gefaltete Papierstreifen ersetzen die Hölzer die wir brauchen und Schnüre werden zu Seilen. Wenn alles fertig ist, belasten wir unser Modell-Baumhaus und erfahren dabei so einiges über Zug- und Druckkräfte.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7010-03 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Nur wer die Rätsel löst kommt frei!

Ein Schurke, der euch mit Kakao und Knusperspaß füttert, aber leider stumm ist hat euch gefangen. Ihr tragt mehrere Fesseln und seid mit anderen zusammengebunden. Er stellt euch Rätsel, die ihr lösen müsst. Für jedes gelöste Rätsel, wird euch ein Schloss abgenommen. Für jede falsche Antwort bekommt ihr aber ein Schloss dazu. Wer sich befreit hat, kann anderen helfen, bekommt aber für jede Lösung ein Schloss der anderen. Wenn alle

befreit sind, ist das Spiel beendet! Damit ihr auch zuhause spielen könnt, packt ihr eure Schlösser ein. Mal sehen, ob Mama, Papa, Bruder oder Schwester auch gute Rätselrater sind.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7010-04 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **30. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 16

Bewiesen?

Ich hab's gesehen! Ist doch logisch! Alle sagen das! In der Tat, solchen Sätzen begegnet man immer wieder, wenn es darum geht, die Wahrheit herauszubekommen und die Dinge als bewiesen abzulegen. Wir überprüfen, was diese Beweise bedeuten, ob es Abstufungen von Beweisen gibt in der Naturwissenschaft, im Alltag, in der Mathematik und in der Philosophie. Spielen Erfahrungen eine Rolle? Kann ein Satz in der Mathematik bewiesen sein und die Philosophie widerlegt ihn? Findet ihr solche Fragen spannend, dann kommt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7010-05 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Mai + 12. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Ich geh durch die Wand – eine Illusion von Bewegung

Mal kurz durch eine Wand gehen, wie von Zauberhand plötzlich verschwinden, das gibt es nur im Film! Ja, aber wie funktioniert dieser „Zauber"? Ich weiß es, wollt ihr es auch wissen? Dann lasst euch zeigen, wie schon die die alten Filmmeister wie George Melliès einen einfachen aber genialen Trick: „Stopp Motion" genial eingesetzt haben. Soviel wird verraten, wir brauchen eine Fotokamera und werden ganz viele Bilder machen. Wollt ihr mal kurz die Wand hoch gehen? Dann kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Verkleidung (falls gewünscht)
Zusatzkosten für Material: € 5 (im Kurs zu zahlen)

7010-06 *Michèle Zeuner*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 63

Marsmission

Mutige Marssiedler gesucht! In kleinen Gruppen bauen wir eine Modell-Kapsel für Miniatur-Astronauten. Bei der Entwicklung des Triebwerks, mit dem die Rakete in den Orbit geschossen wird, ist es von äußerster Wichtigkeit, die Druckverhältnisse, die Einwirkung der UV-Strahlen und die Schubkraft der Triebwerke im Blick haben. Ganz existenzielle Fragen sind noch zu klären: Was brauchen wir unbedingt zum Überleben auf dem Mars! Das alles muss bedacht und gemacht sein, bevor der Count Down läuft.

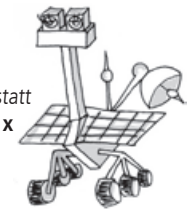
Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7010-07 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Mars Rover

Mit langgestrecktem Körper und griffigen Laufrädern bewegt sich der Mars Rover über die steinige Marsoberfläche. Ihr taucht in eine fremde Welt ein und baut aus Karton kleine, geländegängige Solarmaschinen. Wer wissen will, was es mit Photovoltaik auf sich hat, wird es erfahren. Ein leistungsfähiges Solarmodul, das ihr mit dem Motor verlötet, bringt euer Forschungsfahrzeug in Bewegung. Wenn ihr Antriebstechnik und Roboterräder geschickt ausklügelt, wird euer Expeditionsfahrzeug auch zu Hause Stock und Stein überwindet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)



7010-08 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

10 – 14 Jahre

Debattierclub

Willkommen an einem Ort, wo man endlich mal reden kann, wie einem der Schnabel gewachsen ist. Reden, eine Rede halten, an einer Diskussion teilnehmen, gar nicht so einfach, wie du zunächst denken magst. Was sind gute Beiträge, wie argumentiere ich richtig, soll man immer „Goethe meint, aber ..." sagen, tut „tut" wirklich nicht gut? Ihr beschäftigt euch mit grundlegenden Techniken des Sprechens und Argumentierens und probiert euer neues Wissen an gegebenen Themen aus. Also keine faulen Ausreden und auf in den Debattierclub!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7010-09 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

11 – 13 Jahre

„Der Chef bin ich!"

Mitarbeiter einstellen, Marketing planen, Material auswählen und die Wettbewerber beobachten – ein Unternehmen zu führen will gelernt sein. Erprobt euch in einem Planspiel. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Teams, versetzen uns in die Situation eines Unternehmers, treffen wie ein richtiger Geschäftsführer Entscheidungen und erleben die Konsequenzen unseres Handelns. Ich bin gespannt, welches Team die beste Strategie entwickelt und am Ende der Saison den größten Gewinn verbuchen kann?

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Nerven
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7011-01 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Feb. + 10. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

App – Phase I

Bestimmt wolltet ihr schon immer eine eigene App programmieren! Dann machen wir das jetzt und entwickeln gemeinsam eine Idee für die weltbeste App! Damit alles klappt, brauchen wir einige Grundlagen in Sachen Programmieren, dann legen wir los. Wir planen und realisieren die App für Windows oder Linux oder als Webanwendung oder …? Wenn ihr gute Ideen habt, kreativ seid, Geduld und Ausdauer mitbringt, sollte das doch zu schaffen sein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick

7011-02 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Feb. – 16. März, 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 100

Von der Kunst etwas sicher zu verwahren!

Wir schließen unsere Wohnungstüren ab wenn wir gehen. Wir verschlüsseln unsere Kommunikation im Internet, nur der Empfänger soll das für ihn bestimmte lesen können. Soweit die Idee, die aber immer Menschen auf den Plan ruft, die Sicherheitssysteme außer Kraft setzen. Wir stellen die Sicherungssysteme auf die Probe, damit wir keine unliebsamen Überraschungen erleben!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit freiem Speicherplatz
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7011-03 *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **16. Feb. + 23. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 40

Mehr Taschengeld oder weniger Hausarbeit?

Wie verhandelt man richtig? Welche Strategien sind zielführend? Wir lernen von den Profis und verhandeln live in Teams, hart aber immer fair! Wenn wir gut sind, können wir zuschauen wie alle gewinnen. Wir verhandeln miteinander, trainieren dabei unsere Beobachtungsgabe, schulen unser Improvisationstalent und schaffen es vielleicht unsere kreativen Ideen so vorzustellen, dass wir andere dafür begeistern können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Nerven
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7011-04 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 52

Pythagoreer, Achilles und die Schildkröte

Wir folgen den Spuren der alten Griechen: der Winkellehre von Thales, unternehmen eine Einführung in die Zahlentheorie der Pythagoreer, wir lernen die Paradoxien von Zenon und die Axiomatik der „Elemente" von Euklid kennen. Wir versuchen zu begreifen, warum die Mathematik, dank des Wirkens dieser Menschen, zur Wissenschaft und der Beweis zum Kernstück des mathematischen Denkens geworden ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Zirkel, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7011-05 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x;**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 51

App – Phase II

Super, eine erste Version steht, aber unsere App kann noch besser werden! Vielleicht müssen Fehler behoben werden. Neue Funktionen sollen hinzukommen, die Oberfläche nach Möglichkeit noch komfortabler werden. Unsere App will gepflegt und gehegt werden. Wir planen gemeinsam und perfektionieren die App Stück für Stück. Auch motivierte Einsteiger sind willkommen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick freiem Speicherplatz

7011-06 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Mai – 15. Juni, 5x**
(kein Kurs am 01. Juni + 08. Juni)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 100

Computer, Tablets und Smartphone – wie sicher ist sicher?

Bist du völlig sicher, dass nur du Zugriff auf deinen Computer, dein Mobiltelefon oder Tablett hast? Schon mal von Viren, Würmern, Trojanern, Rootkits und Co gehört? Ja, dann lasst uns gemeinsam der Frage nachgehen, wie sicher unsere Geräte sind und wie wir sie sicherer machen können. Was können die NSA und andere Geheimdienste, was wir nicht können?!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7011-07 *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **04. Mai + 11. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 40

Programmieren mit Python

Wer beim Programmieren nicht von unnötigem Ballast erschlagen werden möchte, ist hier richtig. Die Programmiersprache Python ist einfach, gut lesbar und übersichtlich. Tja, und darum müssen wir das Rad nicht neu erfinden. Programmierer/innen auf der ganzen Welt haben bereits eine Unmenge an Python-Programmbibliotheken geschrieben. Wir stellen uns daraus das Passende zusammen und überlegen, wie wir schnell Computergrafiken, eine Benutzeroberfläche, eine Web-Spinne oder was uns sonst gerade einfällt, programmieren können. Ganz wichtig ist: vorher fleißig das Tippen üben!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7011-08 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **05. Mai – 16. Juni, 5x**
(kein Kurs am 02. Juni + 09. Juni)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 100

12 – 14 Jahre

Fun with Science

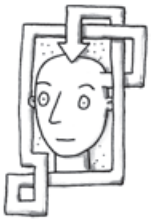
This time we shall explore the Physical Sciences experimentally and learn some new English vocabulary at the same time. Possible topics are optics, mechanics and electricity, but also can be adapted to the students' wishes. Students will have a chance to take some of their experiments home to present them to family and friends.

Please bring: a snack
Additional costs for material: € 10 (to be paid in the course)

7012-01 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Aussagelogik

Wie ist es möglich mathematische und nicht-mathematische Denkprozesse eindeutig zu beschreiben? Kann man mehrdeutige Interpretationsmöglichkeiten vermeiden? Genügt dazu unsere Umgangssprache? Antworten finden wir, indem wir die Grundlagen einer künstlichen Sprache kennenlernen, die der Logik, deren Aussagen und Verknüpfungen. Gibt es noch andere Formen von mathematischer Logik und wenn ja, wo finden sie Anwendung? Besteht vielleicht sogar eine Verknüpfungen zwischen Logik und Informatik?



Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7012-02
Malgorzata Maksymienko-Schröppel
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 40

13 – 15 Jahre

Labor in der Tasche

Kommt, wir unternehmen einen Ausflug in die experimentelle Physik. Dazu benötigen wir die Hilfe eines Gerätes, das die meisten von euch täglich mit sich herumtragen und dessen Sensorik mehr kann, als manche Laborgerätschaften. Erraten, es geht um euer Smartphone (Tablet, etc.). Wir nutzen die verschiedenen technischen Möglichkeiten, die diese Geräte bieten um physikalische Zusammenhänge zu erkunden. Bevor wir uns treffen, bekommt ihr eine Mail mit Apps, die zum Arbeiten notwendig sind. Bitte vorher herunterladen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Smartphone
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7013-01 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 14.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Kombinatorik: zählen kann jeder oder?

Nehmen wir mal an, ihr seid große Tierfreunde und fahrt jeden Tag zu einem Tierheim. Dort sucht ihr zwei Hunde aus einem Zwinger aus, in dem sich 20 Hunde befinden und geht mit ihnen spazieren. Jetzt soll es aber auch gerecht zugehen, jeder Hund soll den gleichen Auslauf bekommen. Nach wie vielen Tagen denkt ihr, führt ihr das gleiche Hundepaar wieder aus und wie viele Möglichkeiten gibt es, aus den 20 Hunden unterschiedliche Paare zu bilden?

Um diese oder auch ähnliche Aufgaben lösen zu können, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kombinatorik – das ist ein Gebiet der Mathematik, das sich mit der Berechnung der Anzahl von Möglichkeiten beschäftigt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Zirkel, Geo-Dreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7013-02 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **23. Feb. + 24. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 51

Elterngruppen

Hochbegabte Kinder und ihre Familien

Die Zusammensetzung der Gesprächsgruppen bleibt für die Dauer eines Kurses konstant, dadurch haben Sie die Möglichkeit im vertrauensvollen Rahmen Fragen zu stellen, von ihren Sorgen zu berichten und von schönen Momenten zu erzählen, die das Leben mit hochbegabten Kindern mit sich bringen. Gemeinsam gelingt es uns wertschätzend neue Perspektiven zu eröffnen, Lösungen und konkrete Handlungsvorschläge zu finden.

7020-01 *Kerstin Zahrt*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr,
15. Jan., 26. Feb., 02. Apr. + 07. Mai, 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

7020-02 *Kerstin Zahrt*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr,
17. Jan., 28. Feb., 04. Apr. + 09. Mai, 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

7020-03 *Kerstin Zahrt*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr,
23. Jan., 27. Feb., 10. Apr. + 15. Mai, 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

7020-04 *Kerstin Zahrt*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr,
24. Jan., 07. Feb., 11. Apr. + 16. Mai, 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

Themenabende

Noch immer ranken sich viele Mythen um das Thema Hochbegabung. Das führt dazu, dass Eltern, Lehrer/ innen und Erzieher/ innen im Umgang mit hochbegabten Kindern oft verunsichert sind. Mit unserer Vortragsreihe möchten wir einen Rahmen bieten, der zum Fragen stellen und zum Austausch einlädt. Mythen werden durch Fakten ersetzt, dadurch soll Sicherheit im Umgang mit den Kindern entstehen. Gleichzeitig möchten wir die Chancen, die diesen Kindern innewohnen und Herausforderungen vor denen sie stehen, beleuchten. Außerdem bietet dieser Rahmen auch eine Möglichkeit für Eltern, Lehrer/innen und Erzieher/ innen miteinander ins Gespräch zu kommen, die eigenen Perspektiven zu erweitern und Kontakte zu knüpfen.

Hochbegabt und gut mit sich im Gleichgewicht

Kinder mit gesundem Selbstwertgefühl können Krisen besser meistern und mit Anfeindungen besser umgehen. Wenn man sich, auch komplexe Sachverhalte, schneller merken und umsetzen kann, kommt es vor, dass dies im sozialen Umfeld der Kinder nicht immer nur auf positive Resonanz trifft. Wie verhalte ich mich, wenn ich „ich" bleiben will ohne mich zu verbiegen?

7020-05 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 10

Hochbegabung – Vermutungen versus Tatsachen

In weiten Teilen der Gesellschaft existiert ein überzogenes oder verklärtes Bild von Hochbegabten. Wir unternehmen den Versuch, Gerüchte durch Tatsachen zu widerlegen. Um das auf der Grundlage eines fundierten Überblicks zu tun, werden Ergebnisse unterschiedlicher wissenschaftlicher Studien vorgestellt und diskutiert.

Konkret werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Sind Hochbegabte besonders problembehaftet?
- Haben hochbegabte Kinder ein höheres Risiko zur sozialen Isolation?
- Glänzen hochbegabte Kinder in der Schule überall durch sehr gute Leistungen, ohne zu lernen?
- Was bedeuten die wissenschaftlichen Erkenntnisse für mich als Elternteil?

7020-06 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 10

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

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 für „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 vormittags oder nachmittags statt und sind in der Regel wohnortnah.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Information und Beratung

Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Bewusst älter werden

Auf dem Weg ...

NEU im Programm

Gespräche zum Älterwerden

Der Übergang in eine neue Lebensphase (Ende des Berufslebens, veränderte familiäre Situation, usw.) konfrontiert uns mit vielen Fragen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wir versuchen eine Bestandsaufnahme zu machen, erörtern Hindernisse, bergen Schätze und entwickeln Mut zum Weiterdenken. Wir reflektieren gemeinsam Themen wie:

- Wo stehe ich körperlich – seelisch – geistig – sozial?
- Selbstfürsorge und Perspektiven der eigenen Entwicklung
- Alte und neue Beziehungen
- Verluste (von anderen Menschen und eigenen Fähigkeiten)
- Unerledigtes und neue Prioritäten
- Was gibt es Neues zu entdecken?

Sie erhalten Impulse, die Ihnen im Alltag helfen Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu lenken. Im gemeinsamen Gespräch erörtern wir, wie eigene Möglichkeiten zu erweitern sind und entwickeln Ideen zur eigenen Lebensgestaltung.

7102-01 *Cläre Kunze*
Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **16. Mai – 27. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

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 Workshop. 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 den Workshop ab.

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

7103-21 *Michaela Frölich*
Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

● **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 zum Fortschreiben aus. Darauf aufbauend erfahren Sie die wichtigsten Elemente eines spannend zu lesenden Handlungsbogens und Sie beginnen im Workshop Ihre Miniaturgeschichte zu einer Kurzgeschichte zu formulieren.

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

7103-25 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Themen meines Lebens

NEU im Programm

Eine literarische Erinnerungswerkstatt

Möchten Sie durch Schreiben Ihr Leben reflektieren und daran wachsen? Vielfältige literarische Formen wie Briefe, Gedichte, Dialoge, Kurzgeschichten bieten Zugang zu den biografischen Themen: Ob Liebe oder Kindheit, Arbeit oder Familie, die liebsten Orte oder das gefürchtetste Schulfach – zahlreiche Lebensaspekte verlocken zum Schreiben, zum Vorlesen und Vertiefen. Dabei geht es nicht um die Chronologie des Lebenslaufs, sondern um das Entdecken besonders wichtiger Stoffe und das Ausprobieren der idealen Ausdrucksformen.

7103-30 *Dr. Susanne Czuba-Konrad*
Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb. – 09. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 56

siehe auch: Mehr als eine Geschichte – Das Schreiben vom Eigenen, 2104-20

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge sind 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.

● 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 hilfesuchend 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? Bei dieser Führung erleben Sie die Frankfurter Stadtgeschichte einmal anders, erzählt in Anekdoten und Geschichten.

7104-10 *Verena Röse*
Di, 13.00 – 14.00 Uhr, **05. März, 1x**
Treffpunkt: Eingang Alte Nikolaikirche, Römerberg; € 7

● 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!

7104-20 *Verena Röse*
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **02. Mai, 1x**
Treffpunkt: Paulsplatz; Eingang Paulskirche; € 7

● Versteckte Altstadtschätze

NEU im Programm

Schon so oft sind wir durch die Frankfurter Altstadt spaziert. Wir kennen die klassischen Sehenswürdigkeiten, wissen um die Geschichte unserer Stadt. Doch besonders interessant sind oft die unscheinbaren, allzu häufig übersehenen und dennoch so reizvollen Kleinigkeiten. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Dinge Sie vielleicht noch nie so bewusst gesehen und wahrgenommen haben. Sie werden begeistert sein von den spannenden Geschichten und lustigen Anekdoten rund um die Altstadt.

7104-30 *Verena Röse*
Di, 12.30 – 13.30 Uhr, **11. Juni, 1x**
Treffpunkt: Foyer Karmeliterkloster, Münzgasse 9; € 7

Vorsorgerecht

NEU im Programm

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? Die Stiftung Vorsorge in Bad Vilbel, die von Rechtsanwalt Keßler gegründet wurde, hat sich zur Aufgabe gemacht, über Fragen der rechtlichen Vorsorge zu informieren. In diesem Vortrag können Sie sich über folgende Themenbereiche informieren:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe
- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus.
- Sonstige Vorsorgeregelungen

7105-10 *Andreas Keßler*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

siehe auch: Erbrecht (0706-20), Scheidungsrecht (0706-30), Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen (0707-20 und 0707-30), Kurse im Rahmen des Frankfurter Trägernetzwerkes Ehrenamt (1758-02 ff)

Die Immobilie im Alter

Vermietung, Verkauf, 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.

- 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?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen – wo fange ich an?
- Vermietung? Worauf muss ich achten?
- Verkauf? Wie organisiere ich mich am besten?

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*
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse 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.

7105-20 *Jan Neynaber*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai, 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.

7106-11 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **29. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

7106-12 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Hören – auch wenn Hörgeräte nicht mehr ausreichen

Unser Gehör ist eines der wichtigsten und zugleich sensitivsten Sinnesorgane. Lässt das Hörvermögen nach, entstehen Lücken in der Hörwahrnehmung. Unsere Fähigkeit mit der Welt um uns herum zu interagieren wird dadurch stark eingeschränkt. Oft können diese Probleme durch das Tragen von Hörgeräten gemindert werden. Doch was tun, wenn auch diese nicht mehr ausreichend helfen können? Dank einer implantierbaren Hörlösung haben heutzutage selbst hochgradig schwerhörige Menschen die Chance, wieder hören zu können. Eine ertaubte und mit Cochlea-Implantaten versorgte Hörberaterin wird Ihnen in diesem Vortrag erklären, was Cochlea-Implantate sind und wie sie funktionieren. Am Ende werden Sie die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen.

7106-20 *Sylwia Swiston*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

„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.

7110-02 Nord *Jürgen Stiemer*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

- **Umgehen mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum**

In einem interaktiven Vortrag für Senioren/-innen erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen.

- Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?
- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?
- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln.

7110-03 *Anette Barbara Lipp*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gedächtnistraining

Gedächtnistraining
mit leichtem Brainwalking durch die Römerstadt zur Nidda

Machen Sie Ihrem Gehirn Beine! Bewegung kann unsere geistige Leistungsfähigkeit bis zu 20 Prozent 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, **18. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

siehe auch: After Work Impulsvortrag rund um das Gehirn, 1302-03

Geistig und körperlich rege bis ins hohe Alter
Bewegungen und Selbsthilfetechniken für ältere Menschen

... und für die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren. Sie lernen Bewegungsübungen und einfache Selbsthilfetechniken, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern. Diese sind gut in den Alltag zu integrieren. Sie können diese Übungen sowohl für sich selbst als auch für pflegebedürftige Menschen anwenden. 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 – 16.15 Uhr, **14. Mai – 04. Juni, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 42

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

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.

7111-10 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **07. Jan. – 11. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-12 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. Jan. – 11. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-15 *Margret Heide*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **21. Feb. – 09. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-16 *Peter Zarden*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **11. März – 27. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-17 *Peter Zarden*
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **11. März – 27. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 68

7111-18 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **01. Apr. – 01. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-20 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **01. Apr. – 01. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Bewegungsfähigkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihre Gedächtnisleistung. Deshalb enthält dieser Kurs zwei Schwerpunkte. Erstens geht es um ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen. Zusätzlich erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, wobei Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung – kombiniert mit Bewegung durch den Raum – eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine freudige Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Außenschuhe bitte ausziehen).

7111-22 Nord *Katharina Peters*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 57

7111-24 Nord *Katharina Peters*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

Gedächtnistraining und Entspannung

NEU im Programm

Die Fähigkeit zur Tiefenentspannung vermindert Stress und schafft günstige Voraussetzungen um Ihre geistige Fitness zu erhöhen. Deshalb enthält dieser Kurs zwei Schwerpunkte. Sie erlernen die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jakobsen, eine einfache und wirkungsvolle Entspannungsmethode. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen werden im Sitzen und – wenn Ihnen das gut möglich ist – auch im Liegen auf der Matte geübt.

Zusätzlich erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, wobei Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung – kombiniert mit Bewegung durch den Raum – eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine freudige Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Innenturnschuhe oder Antirutsch-Socken

7111-26 Nord *Katharina Peters*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **30. Jan. – 03. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 47

7111-28 Nord *Katharina Peters*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

Bridge

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.

● Reizen nach Forum D 2012

Fortsetzerangebot für Teilnehmer/-innen des voraus gegangenen 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 ersten Teil liegt der Schwerpunkt auf der Eröffnung auf Stufe 1 und der ersten Antwort des Partners; im dritten und vierten Teil auf der weiterführenden Reizung.

1. Teil: Eröffnung

7111-30 *Harald Bletz*
Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3. Teil: Weiterführende Reizung

7111-33 *Harald Bletz*
Mo, 14.45 – 16.15 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

4. Teil: Weiterführende Reizung

7111-35 *Harald Bletz*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Menschen in Bewegung

Meine Mission ist es, Menschen in Bewegung zu bringen, denn ich bin zutiefst davon überzeugt, dass Bewegung uns hilft, im Alter länger jung zu bleiben.

Als Sportpädagogin arbeite ich seit über dreißig Jahren in der Erwachsenenbildung. Meine Kurse umfassen Themen wie Nordic Walking, Rückenschule, Entspannung, Gedächtnistraining und Bewegung. Dazu arbeite ich auch als Coach.

Es liegt mir am Herzen, älteren Menschen Mut zu machen, in der Bewegung wach und präsent zu bleiben, die Reaktionsfähigkeit zu erweitern und mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Es ist ein Stück Lebensfreude, das dann bei allen Teilnehmenden hindurch schimmert. Eine offene Atmosphäre ist wichtig. Jede und jeder darf sein, wie ihm oder ihr zu Mute ist.

Ich bin begeistert, wenn ich merke, wie ältere Menschen wieder sicherer auf ihren Füßen werden und sich mehr zutrauen, wenn sie ihre Arme und Beine besser sortieren können und dabei noch auf optische und akustische Hinweise reagieren können. Es zeigt sich dann meistens sehr schnell, dass offenherzige Bewegung und Begegnung auch aus schlappen, traurigen Phasen heraushilft.

Ihre Katharina Peters

● **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).

7111-38 *Harald Bletz*
Di, 13.00 – 14.30 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-40 *Harald Bletz*
Di, 14.45 – 16.15 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-42 *Harald Bletz*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-43 *Harald Bletz*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● **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.

7111-44 *Harald Bletz*
Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **26. Feb. – 25. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

7111-45 *Harald Bletz*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **27. Feb. – 26. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Kultur

Lieder des Herzens – Singkreis

„Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König." Das haben Sie sicherlich schon einmal gesungen. Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder oder auch Lieder von den Comedian Harmonists, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Die Kursleitung bereitet ein abwechslungsreiches Repertoire für Sie vor. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind weder Notenkenntnisse noch Chorerfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Zusatzkosten: € 4 für ein Liederheft (im Kurs zu zahlen)

7122-01 Nord *Martina Riedel*
Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **29. Jan. – 26. März, 9x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 74

7122-02 Nord *Martina Riedel*
Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 9x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 74

siehe auch: Merr habbe dehaam en alte Grießbrei – Frankfurter Lieder, 2302-15

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, **04. März – 20. Mai, 10x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 80

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 herzhaft 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 Auswendiglernen.

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

7124-01 Nord *Katrin Skok*
Mo, 15.30 – 17.30 Uhr, **11. März – 27. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 88

Zeichnen und Malen – Erste Schritte

Gehen Sie erste Schritte mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen hier verschiedene Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7125-01 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan. – 04. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 94

7125-02 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
Nordwestzentrum; € 66

Gegenständliches Zeichnen und Malen

Sie lernen und erproben die Techniken der Aquarell- und Pastellmalerei. Sie werden mit verschiedenen Papiersorten arbeiten und deren unterschiedliche Wirkung erleben. Fragen zu inhaltlichen und formalen Problemen werden individuell und in der Gruppe besprochen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

7125-03 Nord *Karin Böhme-Brendel*
Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **05. März – 21. Mai, 10x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 95

Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf den 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.

7125-04 West *Johannes Westenberger*
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **18. Jan. – 21. Juni, 12x**
14-täglich
Senioren-Initiative-Höchst; € 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

7125-05 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 126

7125-06 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 105

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

7125-07 Süd *Franz Konter*
Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 113

7125-08 Süd *Franz Konter*
Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 9x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 85

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

7125-09 *Franz Konter*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **10. Jan. – 27. Juni, 13x**
ca. 14-täglich
VHS Sonnemannstraße; € 137

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir sehen uns gemeinsam aktuelle Ausstellungen in Museen und geschichtlich wertvolle Stätten an. 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, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **09. Feb., 09. März, 06. Apr., 04. Mai, 01. Juni, 22. Juni, 6x**
Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 50

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

Sprechen Sie uns an:
Julia Shirtliff
Telefon 069 212 37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-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 Gangsicherheit erhöht sich auch die Sturzanfälligkeit. Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für Menschen mittleren Alters sowie ältere Menschen. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten richtig einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Außenschuhe bitte ausziehen)

7128-01 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **25. Apr., 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 mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Außenschuhe bitte ausziehen)

7128-02 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. – 04. Juni, 17x**
Nordwestzentrum; € 80

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen. Eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 96

7129-02 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 64

Atmung und Entspannung

Atemübungen als Weg zu innerer Ruhe: Nach einer sanften Aufwärmphase folgen leichte Dehnungen und harmonisierende Qi-Gong-Bewegungen im Rhythmus der eigenen Atmung bei entspannter Musik. Dieser Ansatz basiert auf einer traditionellen Methode aus Südkorea, Sundao Atemgymnastik. Kontinuierliches Training kann helfen, das autonome Nervensystem zu revitalisieren, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und die eigene Vitalität zu steigern.

7129-10 Nord *Tomasz Piatyszek*
Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 04. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 60

7129-11 Nord *Tomasz Piatyszek*
Do, 15.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 04. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 48

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, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 108

7130-02 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 108

7130-03 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 108

7130-04 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 7x**
Nordwestzentrum; € 63

7130-05 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 72

7130-06 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 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 Wahrnehmung 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, **25. Jan. – 12. Apr., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 96

7132-02 *Christina Mundt-Beisel*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **03. Mai – 28. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

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 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 19x**
BIKUZ Sporthalle; € 90

7134-02 Nord *Heidi Gumbert*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Jan. – 24. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 99

7134-03 Nord *Heidi Gumbert*
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Jan. – 24. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 99

7134-05 West *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 99

7134-06 *Claudia Zutavern*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 20x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 94

7134-07 *Claudia Zutavern*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **15. Jan. – 18. Juni, 20x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 94

7134-09 Nord *Marion Hüllner*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 57

7134-10 *Heidi Gumbert*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 25. Juni, 23x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 108

7134-12 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Bethaniengemeinde; € 94

7134-13 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Bethaniengemeinde; € 94

7134-15 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 94

7134-16 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 94

7134-18 Süd *Denise George*
Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 22x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 103

7134-19 Süd *Denise George*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 22x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 103

7134-20 Nord *Katharina Peters*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 18x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 85

7134-21 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 89

7134-22 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 13. Juni, 19x**
Evangelische Miriamgemeinde; € 89

7134-24 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. – 04. Juni, 17x**
Nordwestzentrum; € 80

7134-26 Ost *Ingeborg Nicklas*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Jan. – 29. Mai, 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 71

7134-27 Ost *Ingeborg Nicklas*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **30. Jan. – 29. Mai, 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 71

7134-29 Ost *Ingeborg Nicklas*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **31. Jan. – 23. Mai, 15x**
Stadthalle Bergen; € 71

7134-30 Nord *Marion Hüllner*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 9x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 43

● **Wirbelsäulengymnastik im Sitzen**

7134-35 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 94

7134-36 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **28. Jan. – 03. Juni, 17x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 80

Rollator-Gymnastik

NEU im Programm

Sie sind mit einem Rollator unterwegs oder haben Gleichgewichtsprobleme? Sie brauchen Sicherheit und Halt beim Gehen? Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und machen Sie bei der Rollator-Gymnastik mit. Es erwarten Sie Atemübungen zur Pflege der Lungen und Bronchien sowie Körperübungen, die Gleichgewicht, Muskulatur und Wirbelsäule trainieren. Die Übungen bringen mehr Stabilität und Sicherheit. Sie werden größten Teils im Sitzen, einige auch im Stehen ausgeführt. Bei regelmäßiger Durchführung kann dieses Bewegungsprogramm Ihnen helfen, kräftiger, beweglicher und sicherer zu werden.

7134-40 Nord *Martina Emge*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **12. Feb. – 02. Apr., 8x**
Nordwestzentrum; € 38

7134-41 Nord *Martina Emge*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **30. Apr. – 18. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

Fitnessgymnastik für Junggebliebene

Eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik wird mit einem sanften Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Die Übungen dienen zur Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen, zur Verbesserung der Beweglichkeit und zu einer besseren Kondition.

7135-01 Nord *Marion Hüllner*
Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **15. Jan. – 02. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 57

7135-02 Nord *Marion Hüllner*
Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **30. Apr. – 25. Juni, 9x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 43

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: zu Beginn und Anfang April.

7136-01 Ost *Eva-Maria Ried*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **07. Jan. – 08. Juli, 22x**
Hufeland-Haus; € 170

7136-02 Ost *Eva-Maria Ried*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Jan. – 08. Juli, 22x**
Hufeland-Haus; € 170

7136-03 Ost *Eva-Maria Ried*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-04 Ost *Eva-Maria Ried*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-05 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 13.00 – 13.45 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-06 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 13.45 – 14.30 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-07 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 14.30 – 15.15 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

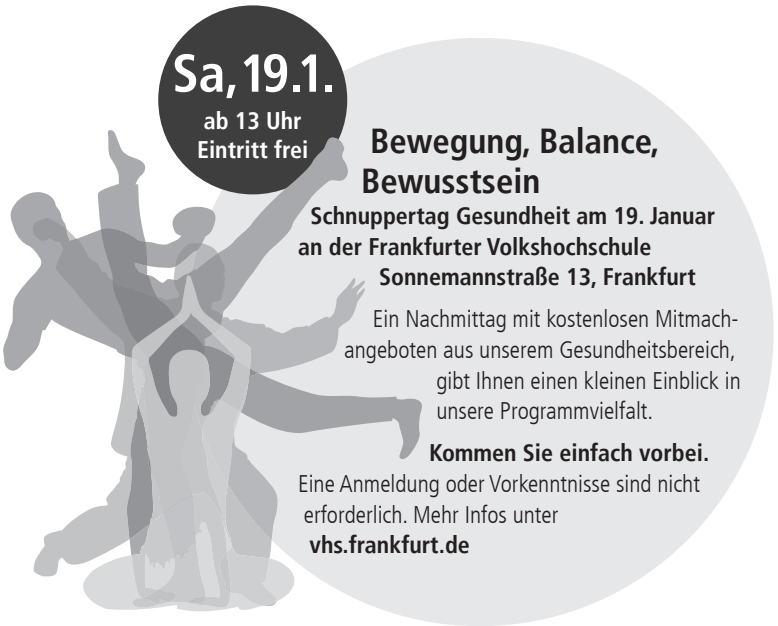
7136-08 Nord *Eva-Maria Ried*
Di, 15.15 – 16.00 Uhr, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-09 Ost *Eva-Maria Ried*
Fr, 08.30 – 09.30 Uhr, **04. Jan. – 12. Juli, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-10 Ost *Eva-Maria Ried*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **04. Jan. – 12. Juli, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-11 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
August-Stunz-Zentrum; € 118

7136-12 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
August-Stunz-Zentrum; € 118



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, **08. Jan. – 09. Juli, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 185

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Für Interessenten/-innen mit Grundkenntnissen

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.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Tanzen

7137-01 Nord *Diana Schramm*
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **16. Jan. – 26. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 122

7137-02 Nord *Diana Schramm*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **18. Jan. – 28. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 122

Tanz und Lebensfreude pur 55+

Für Interessenten/-innen mit Grundkenntnissen

Tanzen bewegt und hält länger fit! Jede/-r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen – mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore und Kreistänzen. Auch einfache Line- und Squaretänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu

Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei! Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Tanzen

7137-03 Nord *Diana Schramm*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Jan. – 28. Juni, 19x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 122

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, auch Line-, Square- und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder... einfach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreographien hinzu. Wünsche der Teilnehmer 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 Lebensfreude für jede Altersgruppe. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune.

Voraussetzung: gute Tanzkenntnisse

7137-04 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 16x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 96

7137-05 Nord *Anja Engelhardt*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 16x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 96

Zumba® Gold

Für junggebliebene Ältere. Zumba® Gold ist speziell für ältere aktive Menschen entwickelt worden. Sie ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®. Regelmäßig durchgeführt, verbessert sie 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!

7138-01 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-02 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Jan. – 17. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-03 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-04 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Jan. – 19. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-05 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 60

7138-06 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **16. Jan. – 03. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 60

7138-07 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

7138-08 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **08. Mai – 26. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

Fremdsprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur, Geschichte und 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. 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.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Er beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht. Detaillierte Informationen hierzu finden Sie auf Seite 130.

Englisch

Englisch für Anfänger/-innen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-01 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
Haus der Jugend; € 105

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag
ca. ab Lektion 3

7142-02 Nord *Karla Teixeira Lourenco*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 105

ca. ab Lektion 7

7142-03 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **11. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Sterling Silver 1, Cornelsen Verlag
ca. ab Lektion 21

7142-04 Nord *Leonore VanScheidt*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag
ca. ab Lektion 4

7142-05 *Karla Teixeira Lourenco*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 7

7142-06 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **13. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 8

7142-07 *Rosel Herzberg*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English A2.2, Cornelsen Verlag ca. ab Lektion 12

7142-08 *Leonore VanScheidt*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

Englisch Auffrischung A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-10 Nord *Karla Teixeira Lourenco*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs. Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7142-11 Nord *Ursel Schoeltzke*
Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **07. Feb. – 06. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-12 Nord *Alka Popat*
Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

7142-13 Nord *Alka Popat*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **11. Feb. – 24. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, ca. ab Lektion 1

7142-19 *Marika Anders*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag ab Lektion 3

7142-20 *Ursel Schoeltzke*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **07. Feb. – 06. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag ca. ab Lektion 3

7142-22 *Sabine Fischer*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **16. Jan. – 22. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, ca. ab Lektion 6

7142-26 *Rosel Herzberg*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Fairway new B1, Klett Verlag, ab Lektion 4

7142-28 *Karla Teixeira Lourenco*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games.

Extra costs: for photocopies (to be paid directly to the teacher)

● **Lernstufe B1**

7142-31 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
Haus der Jugend; € 113

7142-33 Nord *Alka Popat*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Feb. – 26. Juni, 15x**
St. Katharinenstift; € 169

7142-34 *Marika Anders*
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

7142-35 West *Eike Beedle*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **12. März – 28. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 84

● **Lernstufe B2**

7142-41 West *Deirdre Junghanns*
Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **05. Feb. – 28. Mai, 15x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 113

7142-42 West *Deirdre Junghanns*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **05. Feb. – 28. Mai, 15x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 113

7142-43 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **06. Feb. – 05. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-44 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **06. Feb. – 05. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-45 *Karla Teixeira Lourenco*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

7142-46 Nord *Leonore VanScheidt*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 113

● **Lernstufe C1**

7142-48 *Peter Medlicott*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch

Französisch für Anfänger/-innen

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

7143-01 *Bérengère Griffon*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Voyages neu A1, Klett Verlag ca. ab Lektion 10

7143-05 *Bérengère Griffon*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Französisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag ab Lektion 1

7143-11 *Bérengère Griffon*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ab Lektion 4

7143-13 *Bérengère Griffon*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

ab Lektion 10

7143-15 *Bérengère Griffon*
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **12. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

ca. ab Lektion 11

7143-21 *Sophie Klein*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **30. Jan. – 05. 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, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Totem 3, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 7

7143-25 *Stefanie Hamburger*
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **22. Feb. – 21. 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, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation Française

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.

● **Lernstufe B1**

7143-33 *Stefanie Hamburger*
Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

● **Lernstufe B1/B2**

7143-34 Süd *Bérengère Griffon*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 105

● **Lernstufe B2**

7143-36 *Cécile Gräff*
Do, 10.30 – 12.30 Uhr, **07. Feb. – 06. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 141

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

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

7144-05 *Venera Tirreno*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag
ca. ab Lektion 5

7144-10 *Venera Tirreno*
Mo, 15.30 – 17.00 Uhr, **11. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 8

7144-11 *Venera Tirreno*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Feb. – 03. 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 9

7144-22 *Venera Tirreno*
Fr, 09.30 – 11.00 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.
Lehrwerk: Bravissimo 3, Klett Verlag, ca. ab Lektion 9

7144-36 *Venera Tirreno*
Fr, 11.00 – 12.30 Uhr, **22. Feb. – 14. 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 sechs Anmeldungen läuft der Kurs über elf Termine, bei sieben über dreizehn Termine, bei acht über fünfzehn Termine. Entscheidend ist die Anmeldezahl am Tag des Kursbeginns.

Spanisch für Anfänger/-innen

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

7145-01 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A1

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag
ca. ab Lektion 3

7145-05 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 7

7145-07 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Con Gusto A1, Klett Verlag
ca. ab Lektion10

7145-08 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

7145-12 *Gloria Notari*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto A2, Klett Verlag
ca. ab Lektion 5

7145-20 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 10

7145-25 *Gloria Notari*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Spanisch.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag
ca. ab Lektion10

7145-31 *Gloria Notari*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **20. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

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

7145-33 *Gloria Notari*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

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

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 Espana y los países de Latinoamérica.

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

7145-36 *Gloria Notari*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch für die Sommerpause

NEU im Programm

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse nicht verlieren? Auf spielerische und abwechselnde Weise wiederholen und festigen Sie das Gelernte, sodass Sie beim Herbstkurs motiviert und fit weitermachen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Lernstufe A1/A2**

7145-40 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Lernstufe A2/B1**

7145-45 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen wird ein Grundwissen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internet gehört dazu. Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte…" besonders 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
- Sicherheit am Computer
- Endlich Ordnung im Computer
- Fotografieren und Bildbearbeitung mit Digitalkamera
- Ein digitales Fotobuch erstellen

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie 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**

7161-01 *Hildtraut Hochstein*
Di + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Mai – 24. Mai, 6x**
Zentralbibliothek; € 128

● **mit Windows 10**

7161-05 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
04. Feb. – 15. Feb., 6x
Nordwestzentrum; € 128

7161-10 *Christa Funk*
Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. März – 04. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

7161-15 Nord *Biljana Varzic*
Mi – Fr, Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr,
12. Juni – 19. Juni, 6x
Nordwestzentrum; € 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 wird 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**

7161-20 *Christa Funk*
Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. Juni – 18. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Windows 10 für Umsteiger

Sie haben einen neuen Windows-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.

Inhalte:

- 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, **14. Feb. – 21. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7161-35 Nord *Christa Funk*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **27. Mai – 29. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

Fit im Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-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"). Dazu benutzen wir u.a. den Browser „Internet Explorer". Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post („E-Mails").

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-10 *Christa Funk*
Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Mai – 09. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Sicherheit am Computer

NEU im Programm

Browsereinstellungen und Passwörter

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Was ist dran und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen

Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

Inhalte:
- Angriffspunkte und Schwachstellen erkennen
- Einstellungen des Browsers
- Einsatz von Security Software
- Erstellen von sicheren Passwörtern
- Spuren im Internet verwischen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-13 *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Endlich Ordnung im Computer

NEU im Programm

Sie verbringen zu viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Computer zu suchen? Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen.

Inhalte:
- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: SD-Karten, CDs, USB-Sticks

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-15 *Biljana Varzic*
Mo + Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Apr. + 30. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Fotografie und Bildbearbeitung

Fotografieren und Bildbearbeitung mit der 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, **06. Mai – 10. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 106

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, der nicht älter als vier Jahre ist, oder Tablet/iPad mit Verbindungskabel zum Computer.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7164-16 *Andreas Mann*
Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **02. Mai + 03. Mai,**
Fr, 09.30 – 11.00 Uhr, **24. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

7164-18 Nord *Andreas Mann*
Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **11. Juni + 13. Juni,**
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **04. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

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?", 7166-12 oder -14 „ 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 oder -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 oder -30 „Erste Hilfe..." bietet einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Da sind die Kurse 7167-07 bis -25 geeignet.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann ...
  – 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, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse 7168-01 bis -35 „Smartphones und Tablets mit Android" die Richtigen.

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 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 Vor- und Nachteile, unterschiedliche Modelle und Zahlungsmöglichkeiten (z.B. mit Vertrag oder Guthabenkarte), worauf Sie beim Kauf eines neuen Gerätes achten sollen und 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.

WLAN

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

7166-10 *Jutta Streibert*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **01. März, 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.

7166-12 *Mechthild Schwetje*
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **11. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-14 Nord *Mechthild Schwetje*
Mi, 13.30 – 15.00 Uhr, **19. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-20 Nord *Biljana Varzic*
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

7166-22 *Biljana Varzic*
Fr, 14.30 – 16.00 Uhr, **31. Mai, 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 sechs Teilnehmer/-innen) 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, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7166-30 West *Biljana Varzic*
Mo, 14.00 – 16.30 Uhr, **13. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

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

7167-07 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **14. Feb. – 28. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7167-08 Nord *Mechthild Schwetje*
Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **05. Juni – 19. 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

7167-13 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **28. März – 11. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

iPad und iPhone Treff

Sie nutzen bereits ein iPad oder iPhone. Immer mal wieder gibt es Fragen zur Bedienung, bei denen Sie alleine nicht weiterkommen. Prima wäre es jetzt, regelmäßig einen Ansprechpartner zu haben, dem Sie genau diese Fragen stellen können. Im iPad/iPhone Treff ist hierfür Raum. Sie bringen Ihre eigenen Fragen ein und zu Hause aufgetretene Probleme lösen wir gemeinsam. Daneben gibt es neue Anregungen rund um das iPad/iPhone und wir nehmen uns Zeit, Neues in Ruhe zu üben.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem iPad oder iPhone.
Bitte mitbringen:Ihr eigenes iPad oder iPhone.

7167-25 *Mechthild Schwetje*
Do, 13.30 – 16.30 Uhr, **28. Feb., 04. Apr., 06. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Smartphones und Tablets mit Android

● Grundlagen

Sie erfahren wie Smartphones und Tablets mit dem Betriebssystem „Android" funktionieren. Sie lernen die Bedienung der Grundfunktionen (z.B. Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Uhr, Notizen, Kamera) und wie Sie einfache Anpassungen selbst vornehmen. Themen wie Internet, E-Mail und Apps aus dem Internet herunterladen werden hier kurz eingeführt und im Aufbaukurs ausführlich behandelt.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel und Bedienungsanleitung, falls vorhanden.

7168-01 Nord *Biljana Varzic*
Di – Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **05. Feb. – 07. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 64

7168-05 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Feb. – 22. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-10 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
25. März – 29. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-15 Nord *Biljana Varzic*
Di + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Mai – 17. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

7168-20 *Stefan Seibert*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **17. Juni – 19. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-25 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. Juli – 17. Juli, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

● Aufbaukurs

Sie besitzen und nutzen bereits Ihr „Android" Smartphone, möchten aber Ihr Wissen über Funktionen und Apps vertiefen? Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Internet, E-Mail und Messengerdienste. Sie lernen, wie Sie Apps herunterladen und installieren. Einige Apps zu bestimmten Themen werden genauer erläutert: z.B. Sprachfunktion, Barcodescanner, Wandern mit GPS, Navigationssysteme, Musik hören, Videos ansehen.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel und Bedienungsanleitung, falls vorhanden.
Voraussetzung: Kursteilnahme am Kurs „Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen" oder vergleichbare Kenntnisse

7168-30 Nord *Biljana Varzic*
Di – Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **26. Feb. – 28. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 64

7168-35 Nord *Biljana Varzic*
Di + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Juni – 07. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll.

Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer questions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

In cooperation with Oper Frankfurt

2302-13 *Dr. Donald C Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Learn to take better photos ...

... with your single lens reflex or system camera

You will learn the basic principles of photography and how to use the essential camera functions easily and effectively.

This workshop will cover the following areas:

- basic camera settings
- aperture, exposure time, depth, focal length, ISO, etc.
- the effects of white balance on colours
- the buttons on the camera: what they do
- alternatives to fully automatic settings
- insights into image design
- tips and tricks for better photos
- how to avoid beginners' mistakes
- practical photo accessories
- lenses, filters and their possible applications
- care and maintenance of your photo equipment

Please bring to the course: your camera (fully charged) and the operating manual (if available in printed form).

2404-20 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

The Art of Painting

This course will give you the fundamentals of the „Art of Painting". It will be directed towards your artistic interests, necessary for you to continue your aspirations and development as an accomplished artist or a Sunday Painter. We will expose the basics for harmonious picture making and composition. The use of the various techniques which artists use to paint their pictures will be explained and explored. In addition to all the pleasure this will bring you, the artist's tools and materials – namely paper, canvas, wood, brushes and paints (acrylics, watercolour, gouache and oils) – will also be studied.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-10 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **12. März – 28. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 96, Mat. Kosten € 10

Learning to paint with Goethe

Johann Wolfgang von Goethe, the famous son of the city of Frankfurt, was not only a poet and statesman, but also a researcher into the development of natural phenomena, among them the emergence of colour. Even 200 years after its first publication there are important aspects in his 'theory of colours'. We will be painting specific colour combinations described by Goethe as the soft and the powerful mood; and learn about colour polarities, and how to harmonize them. A forgiving, easy to use wet-on-wet water colour method and pastels will be used in the course.

Rich painting experiences, creative joy and conversation is guaranteed!

2510-12 *Cläre Kunze*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
15. Juni + 16. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 51, Mat. Kosten € 7

Let's Talk Art B2/C1

Titian and the Renaissance in Venice

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. The Städel Museum is dedicating an exhibition to a momentous chapter in the history of European art: Venetian Renaissance painting. Titian, one of the most skilful and versatile painters of the new style, had a huge impact on his contemporaries and later innovators. The exhibition at the Städel will introduce us to characteristic aspects of Venetian painting in the 16th century, focussing on Titian together with works of outstanding artists of the period like Giorgione, Sebastiano del Piombo, Tintoretto and Veronese among others.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the theme and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-65 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Feb. – 02. Apr., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 80, Mat. Kosten € 15

English Book Club

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● Super Spring Reads

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

4280-64 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. März – 05. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Great novels made into movies**
Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies. Here are a few of the spectacular books we will be reading that have been made into great movies.
- The Fault in our Stars: John Green 2012
- The Maritain: Andy Weir 2011
- The Guernsey Literary and Potato Peel Society: Mary Anne Shaffer/Annie Borrows 2008
- Fight Club: Chuck Palahniuk 1996

4280-66 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **17. März – 16. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● **Classic and Contemporary Short Stories**
Readers have the chance here to discuss English language short stories written by some great writers. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories, and will help provide insights into the lives of the authors as well as the changing culture and society they write about. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-68 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Mai – 14. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Hot Summer Reads**
The summer is in full flight , and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-70 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Juli – 02. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Wir haben in jedem Kurshalbjahr über 150 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter verwaltung.hessen.de

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **mindestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen.

©contrastwerkstatt – Fotolia.com

Dem Antrag sind beizufügen:
- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung.
Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

Januar/Februar 2019

28. Jan. – 01. Feb.	In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3074-31*	Seite 101
04. Feb. – 08. Feb.	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-04*	Seite 44
	Einführung in HTML und CSS, *5470-01*	Seite 213
	In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3074-20*	Seite 100
11. Feb. – 15. Feb.	Die Magie der Kommunikation, *5560-01*	Seite 220
18. Feb. – 22. Feb.	Die Arabische Welt und die EU, *1803-01*	Seite 54
	Fit im Job – Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung, *1803-03*	Seite 54
	Französische Woche A1 (Teil 1), *4302-03*	Seite 146
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-01*	Seite 187
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-01*	Seite 198
	Photoshop CC I+II, *5321-01*	Seite 201
	PHP-Programmierung, *5510-01*	Seite 215
	Projekte erfolgreich durchführen – Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden, *5721-01*	Seite 230
25. Feb. – 01. März	Excel 2016 II+III, *5143-01*	Seite 193
	InDesign CC I+II, *5331-01*	Seite 202
	Programmieren in Java, *5506-01*	Seite 215

März 2019

04. März – 08. März	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3071-31*	Seite 99
	Excel 2016 I+II, *5141-01*	Seite 192
	VBA mit Excel I+II, *5162-01*	Seite 194
	Gestaltung informativer Printmedien mit Adobe CC, *5352-01*	Seite 204
	WordPress – Webseiten erstellen, *5482-01*	Seite 214
	Train the Trainer, *5595-01*	Seite 225
11. März – 15. März	Von der Aufnahme zur Präsentation, *2403-10*	Seite 70
	Französische Woche PDL – Französisch anders lernen!, *4302-53*	Seite 146
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-01*	Seite 198
	Photoshop CC I+II, *5321-03*	Seite 201
	Premiere Elements – Videoschnitt für Anfänger/-innen, *5355-03*	Seite 204
	Linux-Ubuntu, *5546-01*	Seite 217
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag, *5564-01*	Seite 221
	Train the Trainer, *5595-03*	Seite 225
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-03*	Seite 230
18. März – 22. März	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, *1003-06*	Seite 41
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-03*	Seite 198
	Fotobearbeitung mit Lightroom und Photoshop, *5319-01*	Seite 201
	Erfolgreich Texten für Internet und Social Media, *5429-01*	Seite 210
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-01*	Seite 223
	Einführung in das NLP, *5597-01*	Seite 225
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, *5701-01*	Seite 229
	Fit in Beruf und Alltag durch Yoga, *3074-21*	Seite 100
25. März – 29. März	Gesundheitswesen im Wandel, *1803-05*	Seite 54
	Brasilianische Woche 1, *4474-10*	Seite 165
	Excel 2016 I+II, *5141-03*	Seite 192
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-05*	Seite 198
	InDesign CC I+II, *5331-03*	Seite 202
	Windows Server 2016, *5535-01*	Seite 216
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-03*	Seite 223
	Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-01*	Seite 226

April 2019

01. Apr. – 05. Apr.	Arbeitszeit und Lebenszeit – Herrschaft über die Zeit, Herrschaft über die Menschen, *1803-07*	Seite 54
	Excel 2016 II+III, *5143-03*	Seite 193
	Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape, *5308-01*	Seite 200
	Aktives Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit begrenztem Budget, *5420-01*	Seite 209
	Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL, *5474-01*	Seite 213
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, *5563-01*	Seite 220
	Französische Woche A2 (Teil 1), *4302-13*	Seite 146
08. Apr. – 12. Apr.	Gesundheit stärken – beruflich und privat, *3070-10*	Seite 99
	Die Stimme stärken – sich stimmlich Raum nehmen in Alltag, Beruf und Gesellschaft, *3076-11*	Seite 101
	Englische Woche A1, *4205-50*	Seite 136
	PDL – Englisch lernen einmal anders A2 – B1, *4205-52*	Seite 136
	English Business Week B1+, *4205-55*	Seite 136
	Spanische Woche A1.1, *4503-17*	Seite 174
	Zweite Schritte am Computer – Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016, *5016-03*	Seite 187
	VBA mit Excel I+II, *5162-03*	Seite 194
	Access 2016 I, *5180-01*	Seite 195
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-07*	Seite 198
	Bildbearbeitung und -verwaltung Photoshop Elements, *5313-01*	Seite 200
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5460-01*	Seite 213
	Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement, *5556-01*	Seite 219
	Gesund bleiben in Beruf und Alltag, *3070-13*	Seite 99

Mai 2019

06. Mai – 10. Mai	Dr. Frankenstein und die Überwindung des Menschen – Wie wollen wir morgen leben? *1803-09*	Seite 55
	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag – Malen und Zeichnen, *2506-10*	Seite 77
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, *3072-11*	Seite 100
	Französische Woche A2 (Teil 2), *4302-23*	Seite 146
	Japanische Woche 1 (A1), *4441-04*	Seite 156
	Spanische Woche A1.2, *4503-18*	Seite 174
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-03*	Seite 187
	VBA mit Excel I+II, *5162-05*	Seite 194
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-03*	Seite 198
	Photoshop CC I+II, *5321-05*	Seite 201
	Erfolgreich Texten für Internet und Social Media, *5429-03*	Seite 210
	Die Magie der Kommunikation, *5560-03*	Seite 220
	Professionelle Gesprächsführung, *5565-01*	Seite 221
	Projekte planen mit MS-Project, *5725-03*	Seite 231
13. Mai – 17. Mai	In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3074-32*	Seite 101
	Business English Week B2, *4205-65*	Seite 136
	Schwedische Woche A1.1, *4483-02*	Seite 172
	Word 2016 I+II, *5102-01*	Seite 191
	Excel 2016 II+III, *5143-05*	Seite 193
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-09*	Seite 198
	InDesign CC I+II, *5331-05*	Seite 202
	Premiere Elements – Videoschnitt für Anfänger/-innen, *5355-01*	Seite 204
	WordPress – Webseiten erstellen, *5482-03*	Seite 214
	Visual C#.net, *5504-03*	Seite 215
	Meisterklasse Rhetorik – 100 Profi-Tipps für Business und Beratung, *5553-01*	Seite 219
	Schriftliches Formulieren in Beruf und Alltag, *6535-04*	Seite 253

20. Mai – 24. Mai	Menschenrechte und Demokratie, *1803-11*	Seite 55
	Kunst, Kommerz und Bilderflut – Digitale Fotografie im Internetzeitalter, *2406-10*	Seite 72
	British Week B2, *4205-68*	Seite 136
	Business English Week C1, *4205-75*	Seite 137
	Karibische Woche A2.2, *4503-19*	Seite 174
	Excel 2016 I+II, *5141-05*	Seite 192
	PowerPoint 2016 I+II, *5231-01*	Seite 196
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-05*	Seite 198
	Illustrator CC I+II, *5340-01*	Seite 203
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5460-03*	Seite 213
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag, *5564-03*	Seite 221
	Besprechungen und Workshops leiten – Techniken der Moderation, *5577-03*	Seite 222

Juni 2019

03. Juni – 07. Juni	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, *3074-23*	Seite 101
	Cross-Cultural Business Communication Skills B1+, *4205-60*	Seite 136
	The Business Communicator B2-C1, *4205-70*	Seite 136
	Französische Woche B1, *4302-33*	Seite 146
	Japanische Woche 2 (A1), *4441-05*	Seite 156
	Excel 2016 I+II, *5141-07*	Seite 192
	Excel 2016 II+III, *5143-07*	Seite 193
	VBA mit Excel I+II, *5162-07*	Seite 194
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-11*	Seite 198
	Affinity Foto, *5305-01*	Seite 199
	Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape, *5308-03*	Seite 200
	Besser Bloggen mit WordPress.org, *5405-01*	Seite 207
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-05*	Seite 230
	Besseres Deutsch intensiv – Rechtschreibung, Zeichensetzung und Stilistik, *6536-06*	Seite 253
24. Juni – 28. Juni	Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles! Geld und Geldpolitik verstehen, *1803-12*	Seite 55
	Englische Woche A2 (Teil 1), *4205-51*	Seite 136
	Italienische Woche A1.1 , *4402-20*	Seite 153
	Koreanische Woche A1, *4448-02*	Seite 158
	Lateinamerikanische Woche (B1.1), *4503-20*	Seite 174
	Excel 2016 I+II, *5141-09*	Seite 192
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-07*	Seite 198
	Word und Outlook 2016 – Grundlagen professioneller Bürokommunikation, *5281-01*	Seite 198
	Effizient Arbeiten mit Word, Excel und Outlook, *5282-01*	Seite 198
	Kreative Fotografie und Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements, *5309-01*	Seite 200
	Aktives Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit begrenztem Budget, *5420-03*	Seite 209
	Linux-Ubuntu, *5546-03*	Seite 217

Juli 2019

01. Juli – 05. Juli	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, *1003-07*	Seite 41
	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-05*	Seite 44
	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, *3074-25*	Seite 101
	Französische Woche B2 – Civilisation francophone , *4302-43*	Seite 146
	Russische Woche A1 (Teil 1), *4480-59*	Seite 168
	VBA mit Excel I+II, *5162-09*	Seite 194
	Fotobearbeitung mit Lightroom und Photoshop, *5319-03*	Seite 201
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5460-05*	Seite 213
	Programmiersprache – Einführung und Überblick, *5501-01*	Seite 215
	Einführung in das NLP, *5597-03*	Seite 225

08. Juli – 12. Juli	In Bewegung kommen – Herausforderungen im (Berufs-)Alltag bewegt und ausgewogen meistern, *3073-01*	Seite 100
	Englische Woche B1+, *4205-59*	Seite 136
	Excel 2016 II+III, *5143-09*	Seite 193
	PowerPoint 2016 I+II, *5231-03*	Seite 196
	Programmieren in Java, *5506-05*	Seite 215
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-05*	Seite 223
	Stressmanagement – Mehr Balance im Business, *5623-01*	Seite 227
15. Juli – 19. Juli	Photoshop CC I+II, *5321-07*	Seite 201
	Windows Server 2017, *5535-03*	Seite 216
	Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement, *5556-03*	Seite 219
	Train the Trainer, *5595-05*	Seite 225
	Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-03*	Seite 226
22. Juli – 26. Juli	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!, *1003-08*	Seite 41
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3071-32*	Seite 99
	Russische Woche A1 (Teil 2), *4480-60*	Seite 168
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-05*	Seite 187
	VBA mit Excel III + IV, *5170-01*	Seite 195
	Access 2016 I, *5180-03*	Seite 195
	Die Magie der Kommunikation, *5560-05*	Seite 220
29. Juli – 02. Aug.	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, *3074-24*	Seite 101
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-13*	Seite 198
	Verkaufen ist wie Flirten: Datingtipps für Freiberufler, *5589-01*	Seite 224

August 2019

05. Aug. – 09. Aug.	Beschleunigung und Muße in der Hochleistungsgesellschaft, *1803-14*	Seite 55
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, *3072-12*	Seite 100
	Excel 2016 II+III, *5143-11*	Seite 193
	VBA mit Excel I+II, *5162-11*	Seite 194
	Illustrator CC I+II, *5340-03*	Seite 203
	Präsentationstraining – Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik, *5576-01*	Seite 222
	Büroorganisation im Wandel der Zeit – Industrie 4.0 und die Folgen, *5776-01*	Seite 234
12. Aug. – 16. Aug.	Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-06*	Seite 44
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3071-33*	Seite 100
	Excel 2016 I+II, *5141-11*	Seite 192
	InDesign CC I+II, *5331-07*	Seite 202
	Webredaktion: Online-Projekte betreuen, *5432-01*	Seite 212
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5460-07*	Seite 213
19. Aug. – 23. Aug.	Englische Woche B1.1, *4205-53*	Seite 136
	Excel 2016 I+II, *5141-13*	Seite 192
	Access 2016 II, *5182-01*	Seite 195
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-09*	Seite 198
26. Aug. – 30. Aug.	Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung, *3070-15*	Seite 99
	Englische Woche B1.2, *4205-54*	Seite 136
	SQL für Access I-III, *5185-01*	Seite 195
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-15*	Seite 198
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, *5563-03*	Seite 220

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Frühjahrssemester 2019 – 11. Februar bis 28. Juni 2019

Liebe Freunde der Jüdischen Volkshochschule,

die jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main schließt sich dem Aufruf des Zentralrats der Juden in Deutschland an, den Kampf gegen Rechtsextremismus massiv zu verstärken. Alle demokratischen Kräfte – die Parteien und die Zivilgesellschaft – müssen zusammenstehen, um den Umtrieben der Rechtsextremisten Einhalt zu gebieten.

„Gegen das Vergessen – für kulturelle und religiöse Vielfalt" bleiben weiterhin zentrale Anliegen jüdischer Erwachsenenbildung im deutschen Sprachraum.

Mehrere Veranstaltungen in dem umfassenden Kulturprogramm des Frühjahrssemesters 2019 werden sich dieses Mottos annehmen.

Darüber hinaus präsentiert die Jüdische Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt (JVHS) wieder ein vielfältiges wie auch anspruchsvolles Kultur-Programm.

Erneut werden in der JVHS etliche Führungen, Studienabende, Vorträge, Lesungen, Seminare und Sprachkurs wie auch Konzerte angeboten. Immer mehr Bürgerinnen und Bürgern aus Frankfurt und dem Rhein-Main-Gebiet nehmen die Veranstaltungsangebote der Jüdischen Volkshochschule in Anspruch.

Alle, die an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte Interessierten finden hier ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges auf Innovation angelegtes Kursangebot.

Weiterhin pflegt die Jüdische VHS insbesondere die Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk, der evangelischen Pfarrstelle für interreligiösen Dialog und mit der VHS der Stadt Frankfurt, die die Beteiligung auch der muslimischen Seite anstrebt und in ausgewählten Projekten ermöglicht.

So wirkt die Jüdische Volkshochschule u.a. als Mitveranstalter am „Arbeitskreis Trialog der Religionen" wie auch an der Reihe „Heilige Texte" mit.

Darüber hinaus kooperiert die Jüdische Volkshochschule auch mit der „Begegnungs- und Gedenkstätte Bertha Pappenheim" in der Stadt Neu-Isenburg.

Mit dem Frühjahrsprogramm 2019 will die JVHS einem breiten, interessierten Publikum Grundgedanken aus dem Judentum nahebringen und damit unseren Beitrag zu einem angeregten interreligiösen wie interkulturellen Dialog leisten.

Ihre Jüdische Volkshochschule der
Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Anmeldung
21. Januar bis 01. Februar 2019

Jüdische Gemeinde Frankfurt
Sekretariat der JVHS
Westendstraße 43
60325 Frankfurt am Main
Verwaltungsgebäude, IV. Stock

Mo + Mi 8.30 – 13.00 Uhr
Do 11.00 – 16.00 Uhr
Fr 8.30 – 14.00 Uhr

Sekretariat
Frau Oberberger
Telefon 069 768036-142
Fax 069 768036-179
E-Mail volkshochschule@jg-ffm.de

Zentrale
Telefon 069 768036-100

Internet www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung

Das Kursentgelt ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Zum Redaktionsschluss der VHS waren die Planungen der JVHS noch nicht vollständig abgeschlossen.
Informationen über weitere Kurse, Vorträge und auch geänderte Termine erhalten Sie über das Sekretariat der Jüdischen VHS oder im Internet unter www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule dort finden Sie das aktuelle Programm, auch als pdf-Datei sowie ein Anmeldeformular.

Die Westend-Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Westend-Synagoge, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Kurs-Nr. 1110a, 1110b *mit Esther Ellrodt-Freiman*
Mi, 13. März oder **15. Mai**
jeweils 1 Woche/1,5 UStd.
18.00 – 19.15 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Gedenkstätte an der EZB

Die seit den 80er Jahren begonnene Gedenkkultur leistet einen wesentlichen Beitrag für unsere demokratische Kultur auch im Deutschland nach 1989. In Frankfurt wird auf ganz unterschiedliche Weise an die Verbrechen der Nazi-Zeit erinnert. Stolpersteine, Gedenktafeln und Gedenkstätten wie an der EZB erinnern auf eindringliche Weise an die vielen einzelnen Schicksale jüdischer Bürgerinnen und Bürger in Deutschland der NS-Zeit (1933 bis 1945).

Treffpunkt: Erinnerungsstätte Großmarkthalle, Philipp-Holzmann-Weg, 60314 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1113 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 07. Apr., 1 Woche/2,5 UStd.
14.00 – 16.30 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Bürgerengagement für ein soziales und modernes Frankfurt

Der jüdische Friedhof an der Rat-Beil-Straße

Der israelitische Friedhof an der Rat-Beil-Straße wurde 1828 gemeinsam mit dem Frankfurter Hauptfriedhof außerhalb der Stadt eröffnet. Für die Juden Frankfurts war dieses Ereignis ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zur Integration in die Frankfurter Bürgerschaft. Gerade die Biographien der dort Begrabenen, u.a. Rothschild, Hallgarten und Budge, sind beredtes Zeugnis für deren Bürgerengagement für ein soziales und modernes Frankfurt.

Kurs-Nr. 1114 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 12. Mai, 1 Woche/2 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Stadtspaziergang Altstadt

Auf den Spuren der Frankfurter Jüdischen Geschichte im 19. u. 20. Jahrhundert

Frankfurt am Main galt in der Vergangenheit lange als „die jüdischste aller Städte". In der Messe und Handelsstadt ist seit 1150 eine Jüdische Gemeinde nachgewiesen. Wie sehr sie für die Stadt Frankfurt von Bedeutung war, sei es als politischer Spielball, sei es als Steuerzahler, wird an den verschiedenen Stationen bei unserem Rundgang sichtbar werden, wie etwa die Tatsache, dass sich die jüdischen Frankfurter ihrer Heimatstadt besonders verpflichtet fühlten und sich bei der Entwicklung von Stadt und Stadtgesellschaft, aber auch weit darüber hinaus, einbrachten. Der Rundgang führt uns von der Paulskirche durch Altstadt und Neustadt bis zur Gedenkstätte „Neuer Börneplatz", um die Geschichte der jüdischen Frankfurter zu erkunden.

Kurs-Nr. 1115 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 03. März, 1 Woche/2,5 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Exkursion Speyer

Auf den Spuren jüdischen Lebens

Zwischen 1084 und 1349 entfaltete sich in Speyer ein reiches jüdisches Gemeindeleben. Beim Besuch der steinernen Zeugen dieser Vergangenheit werden wir die Ruine der Synagoge und das Ritualbad wie auch den Judenhof und das Museum Schpira besichtigen und vieles über die einstige Bedeutung der Jüdischen Gemeinde Speyer im Mittelalter erfahren.

Kurs-Nr. 1116 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 02. Juni, 1 Woche/8 UStd.
08.45 – 17.00 Uhr; € 42, ermäßigt € 37

Schöpfung – Ein Blick auf das Ganze

Eine jüdische und eine christliche Perspektive

Die Schöpfungsgeschichte ist mehr – viel mehr – als eine Antwort auf die Frage, woher wir kommen. Sie zielt auch nicht auf die Vergangenheit, sondern auf die Gegenwart und die Zukunft – auf das, was wir verändern können. Darüber hinaus gibt sie uns eine unglaubliche Zusage auf den Weg: Gott ist mit uns auf guten Wegen (auch auf schlechten; aber dann eben anders). Wenn Sie sich von der Freude Gottes an der Schöpfung inspirieren lassen wollen, laden wir sie ein zu einem Abend, der Lust machen will auf die Schöpfung, das Leben und das Lesen von biblischen Texten.

Kurs-Nr. 1601 *mit Kornelia Siedlaczek und Roberto Fabian*
Mi, 22. Mai, 1 Woche/2 UStd.
18.30 – 20.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Koschere Küche zu den Festtagen

- Wie werden Hamantaschen für das Purimfest gebacken?
- Wie wird der Schalet für Schabbath zubereitet?
- Wie bereite ich den Karpfen zu Pessach richtig zu?

Kurs-Nr. 1010 *mit Hanna Jerusalem*
So, 03. März, 10. März, 17. März oder **24. März,**
jeweils 1 Woche/3 UStd.
12.00 – 14.30 Uhr; € 32 + € 7,50 Zutaten;
ermäßigt € 26,50 + € 5 Zutaten

Workshop: Israelische, jiddische und chassidische Tänze

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Ausgewählte alte und neue Tänze werden in diesem Workshop eingeführt und gemeinsam mit den Teilnehmern erprobt.

Kurs-Nr. 1011 *mit Iris Lazimi*
Mi, 27. Feb., 2 Wochen/4 UStd.
20.00 – 21.15 Uhr; € 14, ermäßigt € 12,50

Israelische, jiddische und chassidische Tänze

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Alte und neue Tänze werden in diesem Kurs systematisch eingeführt und gemeinsam mit den Teilnehmern erprobt.

Kurs-Nr. 1012 *mit Iris Lazimi*
Mi, 13. März, 6 Wochen/12 UStd.
20.00 – 21.15 Uhr; € 54, ermäßigt € 48,50

Jiddisch – Sprachkurs für fortgeschrittene Anfänger

In diesem Blockseminar werden die Fertigkeiten des Lesens und Schreibens der jiddischen Sprache vermittelt. Voraussetzungen für das Blockseminar sind ledig-lich eine grundsätzliche Freude am Spracherwerb und das Kennenlernen der mit dem Jiddischen verbundenen Kultur.

Kurs-Nr. 1210 *mit Esther Alexander-Ihme*
Blockseminar:
Mo, 11. März, 18.00 – 20.00 Uhr
So, 17. März, 11.00 – 15.00 Uhr
So, 24. März, 11.00 – 15.00 Uhr
3 Wochen/13,5 UStd.; € 45, ermäßigt € 40,50

Modernes Hebräisch

Gearbeitet wird mit dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

● **Iwrith I**
Kurs-Nr. 1211 *mit Riki Zaltzmann*
Di, 12. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 162 (Einzelstunde: € 4,50), ermäßigt € 142,50

● **Iwrith II**
Kurs-Nr. 1212 *mit Riki Zaltzmann*
Di, 12. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 162 (Einzelstunde: € 4,50), ermäßigt € 142,50

● **Iwrith III**
Kurs-Nr. 1213 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 14. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 162 (Einzelstunde: € 4,50), ermäßigt € 142,50

● **Iwrith IV**
Kurs-Nr. 1214 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 14. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 162 (Einzelstunde: € 4,50), ermäßigt € 142,50

● **Iwrith V (A)**
Kurs-Nr. 1215 *mit Ofira Plawner*
Do, 14. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 171 (Einzelstunde: € 4,75), ermäßigt € 150,50

● **Iwrith V (B)**
Kurs-Nr. 1216 *mit Ofira Plawner*
Di, 12. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 171 (Einzelstunde: € 4,75), ermäßigt € 150,50

● **Iwrith VI**
Kurs-Nr. 1217 *mit Ofira Plawner*
Di, 12. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 171 (Einzelstunde: € 4,75), ermäßigt € 150,50

● **Iwrith VII**
Kurs-Nr. 1218 *mit Hanna Jerusalem*
Mi, 13. Feb., 18 Wochen/36 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 198 (Einzelstunde: € 5,50), ermäßigt € 174,25

● **Iwrith VIII**
Kurs-Nr. 1219 *mit Hanna Jerusalem*
Mi, 13. Feb., 18 Wochen/30 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 198 (Einzelstunde: € 5,50), ermäßigt € 174,25

● **Iwrith Konversation**
Kurs-Nr. 1220 *mit Hanna Jerusalem*
Mo, 11. Feb., 18 Wochen/28 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 198 (Einzelstunde: € 5,50), ermäßigt € 174,25

Alt Hebräisch – Eine Einführung

Texte aus der Bibel und weitere Schriften, Interpretationen und Übersetzungen.

Kurs-Nr. 1221 *mit Hanna Jerusalem*
Do, 14. Feb., 7 Wochen/14 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 63 (Einzelstunde: € 4,50), ermäßigt € 55,50

Mehr Informationen auch im Internet unter:
www.jg-ffm.de
→ Kultur & Bildung
→ Jüdische Volkshochschule

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: **Kursnummer** — **Halbjahr** — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

Kundennummer (falls vorhanden)

☐ Frau ☐ Herr

Nachname/Familienname

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Annahme

Bearbeitung

Auswertung

Info-Seiten

Zu Gast in den Schulen 304
Rahmenentgeltordnung 304
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 305
Betriebssatzung 307
Datenschutzbestimmungen 309
Mitarbeiterverzeichnis 310
Unterrichtsorte 313
Stichwortverzeichnis 316

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,

- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

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

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@stadt-frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags bzw. in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@stadt-frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahresgespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Mitarbeiterverzeichnis

Betriebsleitung

Direktorin
Truda Ann Smith Tel. 069 212-38323

stellv. Direktor
Danijel Dejanovic Tel. 069 212-38383

Büro der Betriebsleitung
Gabriele Böhmer Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung
Annette Remy Tel. 069 212-31165

Layout, Gestaltung
Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

Projekte und Beratung

Leitung
Beate Plänkers Tel. 069 212-73766

Nathalie Diekow Tel. 069 212-45398
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677
Carola Rieckmann Tel. 069 212-75698
Nina Laura Thamm Tel. 069 212-71137

Organisation
Selma Bronja Tel. 069 212-37661
N.N. Tel. 069 212-74683

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Carina Lamberti Tel. 069 212-46703

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Torsten Dreher Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner Tel. 069 212-39837

Multikulturelles Frankfurt, Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Politik, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Studium Generale
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Integration und sozialer Zusammenhalt
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805
Meike Borst Tel. 069 212-38373
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Kultur

Kunst, Literatur, Theater, Film, Kunst- und handwerkliche Techniken
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Nähen, Textiles Gestalten, Mode- und Farbberatung, Kosmetik
Pia Müller Tel. 069 212-38076

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805
Meike Borst Tel. 069 212-38373
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814

Gesundheit

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan Tel. 069 212-39808

Gymnastik, Fitness, Tanz
Helve Biermann Tel. 069 212-37964

Ernährung, Getränke
Pia Müller Tel. 069 212-38076

Organisation
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Beate Henß Tel. 069 212-73686
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Jürgen Pfeiffer Tel. 069 212-41262
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Julia Shirtliff Tel. 069 212-37963

Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Junge VHS

Ingrid Reichel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 2045725-11

Organisation
Günborg-Julia Dinsenbacher Tel. 069 2045725-12

Grundbildung und Schulabschlüsse

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining, Rechnen, Englisch, Training für Schule und Beruf
Dana Jochim Tel. 069 212-40611
Ingrid Rygulla Tel. 069 212-34380

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Schulabschlüsse
Jaroslav Baudis Tel. 069 212-39869
Margret Büscher-Keßler Tel. 069 212-39805
Lisa-Marie Diehl Tel. 069 212-35743
Dana Jochim Tel. 069 212-30457

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464

Mathematik
Ingrid Reichel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Arbeit und Beruf

Fachbereichsleitung
Danijel Dejanovic Tel. 069 212-38383

Computer und Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Claudia Maier Tel. 069 212-34855
Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-38391

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Selma Bronja Tel. 069 212-37661
Ines Jemaa Tel. 069 212-39990
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

BWL/ VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Organisation
Ines Jemaa Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christian Becker Tel. 069 212-37656

Organisation
Claudia Politycki Tel. 069 212-37966

Sprachen

Fachbereichsleitung
Bernd Eckhardt Tel. 069 212-39814

Fremdsprachen

Altgriechisch, Arabisch, Französisch, Griechisch, Latein, Persisch
Christine Brunner Tel. 069 212-45438

Chinesisch, Dänisch, Finnisch, Hindi, Indonesisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch, Niederländisch, Norwegisch, Schwedisch, Thai
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Englisch, Spanisch, Portugiesisch
N.N. Tel. 069 212-38336

Englisch, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch
Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Organisation
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Bele Beutler Tel. 069 212-42997
Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Christian Lapp Tel. 069 212-73778
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Christiane Seeger Tel. 069 212-38386
Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

Organisation
Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Katharina Haber Tel. 069 212-40246
Renate Heislitz-Gashi Tel. 069 212-39720
Nada Latincic-Stanojevic Tel. 069 212-37660
Aslan Solmaz Tel. 069 212-37663
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326

Stadtteilangebote

Westliche Stadtteile

Koordination
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-70572

Allgemeine Bildung

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Gesundheit
Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen

Anja Poller Tel. 069 212-38381

Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

EDV

Claudia Maier Tel. 069 212-34855

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Filmforum Höchst

Klaus-Peter Roth Tel. 069 212-45664
Ulrike Stiefelmayer Tel. 069 212-45127

Organisation
Jürgen Pfeiffer Tel. 069 212-41262

Nördliche Stadtteile

Koordination
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378

Kundenservice

Abteilungsleitung
Marc-Roland Urban Tel. 069 212-39810

Stellvertr. Abteilungsleitung
Jutta Körner Tel. 069 212-39809

Kundenbetreuung
Sebastian Fröhlich Tel. 069 212-31156

Teamleitung Persönliche Anmeldung
Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

Interessentenlisten-Management/ Schnittstellenkoordination
Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung
Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311
Marijana Petkovic Tel. 069 212-34291
Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987
Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung
Jonas Sudhoff Tel. 069 212-38306

Simone Eckstein Tel. 069 212-41460
Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personal- und Kursleiterservice

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824

Katja Predikant Tel. 069 212-47507
Selina Weissgärber Tel. 069 212-38337

Personalservice
Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38343
Lisa Viehmann Tel. 069 212-37962

Kursleiterservice
Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314
Alice Schuster Tel. 069 212-75577
Angelina Zirkel Tel. 069 212-30455

Allgemeine Verwaltung, Raummanagement und Organisation

Martin Eckstein Tel. 069 212-37960

Andreas Schneiker Tel. 069 212-38312
N.N. Tel. 069 212-38321
Sylvia Klinghammer Tel. 069 212-38307

Poststelle
Gabriele Fischer Tel. 069 212-38308

Empfang
VHS Sonnemannstraße
Ali Daud Tel. 069 212-38344

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Empfang Tel. 069 212-46580

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße
Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Hausverwaltung/Technik
Thomas Israel Tel. 069 212-38394
Shahzad Malik Tel. 069 212-38339

IT-Service

Helmut Hahn Tel. 069 212-30860

Alexander Burisch Tel. 069 212-47748
Michael Kurby Tel. 069 212-39836
Marc Majunke Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark *oder* U2 → Kalbach

ArtofBalance
Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Atelier H3
Haidegasse 3, 61137 Schöneck
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Atelier Klaiber
Idsteiner Straße 77a, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

Atelier Ndrejaj
Frankenallee 184, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße oder
Bus 46 → Maastrichter Ring

August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.
U7, Bus 32 → Habsburgerallee *oder* U6 → Ostbahnhof

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18, 60487 Frankfurt a.M.
  U6+U7 → Leipziger Straße
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Rebstöcker Straße *oder*
  Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174,
  60431 Frankfurt a.M.
  U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U6 → Friedhof Westhausen
- Milseburgstraße 24a, 60388 Frankfurt a.M.
  U4+U7 → Enkheim
- 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

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

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

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

Bibliothekszentrum Sachsenhausen
Hedderichstraße 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 → Brückenstaße/Textorstraße

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

Billard Club Frankfurt a.M.
Borsigallee 45, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7 → Hessen-Center

Buchhandlung Schutt
Arnsburger Straße 76, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Dottenfelder Hof
Dottenfelderhof, 61118 Bad Vilbel
S6 → Bad Vilbel Bahnhof (Fußweg ca. 20 Minuten)
oder Bus FB-62, FB-74 → Bad Vilbel Dottenfelder Hof

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

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

EVA Frauenbegegnungszentrum
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt a.M.
U4+U5 → Dom/Römer *oder*
Tram 11+12 → Römer/Paulskirche

Evangelische 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

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur *oder* Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg *oder* Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Kreuzgemeinde
Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.
U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde
Zentgrafenstraße 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

F

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Frankfurter Rudergesellschaft Germania 1869 e.V.
Schaumainkai 65, 60596 Frankfurt am Main
U1–U3, U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G

Gemeindezentrum Crutzenhof
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

Gewerkschaftshaus
Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Glas-Atelier Happy Glas
Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

H

Haus der Jugend
Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.
Tram 14+18, Bus 45+46 → Frankensteiner Platz

Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Höchster Bildungsschuppen
Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Holzhausenschule
Bremer Straße 25, 60323 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße *oder*
Bus 64+75 → Bremer Straße

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

I – J

IGS Nordend
Hartmann-Ibach-Straße 54, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

Institut Rummel
Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

Internationales Familienzentrum Ostend
Ostendstraße 70, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 14 → Ostendstraße, Tram 11, Bus 31 → Zobelstraße *oder*
U6 → Ostbahnhof

Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg
Limesstraße 14, 61389 Schmitten
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz
Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer
Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M.
U4, Bus 32 → Höhenstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Klinikum Frankfurt Höchst
Gebäude C, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 59, 253, 804 → Klinikum Höchst

Konrad-von-Preysing-Haus
Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

Lebenshilfe e.V.
Mörfelder Landstraße 179b, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 61 → Breslauer Straße

Ludwig-Erhard-Schule
Legienstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Ludwig-Erhard-Schule

M – N

Michael-Ende-Schule
Niddagaustraße 29, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof, U6, Bus 55+60 → Hausener Weg *oder* Bus 34 → Reifenberger Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder*
Bus 34 → Reifenberger Straße

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

Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

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

O – R

Otto-Hahn-Schule
Urseler Weg 27, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 29 → Otto-Hahn-Schule *oder*
U2+U9, Bus 27 → Nieder-Eschbach

Pfarrheim St. Mauritius
Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Mauritiusstraße *oder*
Bus 51 → Geisenheimer Straße

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte
oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Albrecht
Atzelbergstraße 139, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Altebornstraße

pro familia
Palmengartenstraße 14, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7, Tram 16, Bus 32 → Bockenheimer Warte
oder Bus 36, 50, 75 → Palmgartenstraße

Psychosoziale Beratungspraxis
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

S

Saalbau Dornbusch
Eschersheimer Landstraße 248,
60320 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 34+64 → Dornbusch

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18,
Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Sankt Katharinenstift
Kreuzerhohl 24-30, 60439 Frankfurt a.M.
U3, U8, U9 → Niederursel

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

Stadtteilbibliothek Gallus
Idsteiner Straße 65, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Paul Hindemith-Schule *oder*
Tram 11 → Schwalbacher Straße

Stadtteilbibliothek Niederrad
Kniebisstraße 25, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 15, Bus 51 → Odenwaldstraße

Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17-19, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5, Bus 34, 55, 60, 916 → Rödelheim Bahnhof

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tanzstudio Ana Infanta
Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

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

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

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

VHS-Zentrum West
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

Zeitlos – Zentrum für Bewegung, Meditation und Therapie
Hungenerstraße 5, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 18, Bus 30 → Münzenbergerstraße

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder*
S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Stichwortverzeichnis

A

Access 2016 ... 195
Acem-Meditation ... 105
Achtsamkeit ... 41
Acrobat ... 203
Acrylmalerei ... 81
Administration ... 216
Adobe Mobile Apps ... 203
Aerobic ... 120
Affinity Photo ... 199
After Effects ... 205
Agiles Projektmanagement ... 230
Akt Zeichnen ... 79
Aktiv im Alter ... 279
Alexander-Technik ... 66, 105
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 305
Alphabetisierung ... 250
Altgriechisch ... 151
Android ... 189, 216, 292
Animation ... 204
Anmeldung ... 16
Apache ... 213
Apps programmieren ... 216
Aquarellieren ... 84, 283
Arabisch ... 132
Arabische Kalligraphie ... 84, 132
Arbeit und Leben (DGB/VHS) ... 51
Arbeit und Leben Hessen ... 54
Archäologie ... 36, 256
Architekturfotografie ... 75
Ashtanga Yoga ... 112
Astronomie ... 34
Augenschule ... 97
Ausstellungen ... 24, 58
Autobiografisches Schreiben ... 279
AutoCAD ... 206
Autogenes Training ... 99, 103
Ayurveda ... 98, 100

B

Ballsport ... 122
Bauch-Bein-Po ... 119
Beratung ... 16
Berufliche Bildung ... 181
Berufsorientierung ... 235
Betriebspraxis ... 229
Betriebssatzung der Frankfurter VHS ... 307
Betriebssysteme ... 185, 216, 290
Bewerbungstraining ... 235
Bilanzen ... 230
Bildbearbeitung ... 199, 261, 291
Bildhauern ... 85
Bildnerisches Gestalten ... 77
Bildungsberatung Hessencampus ... 17, 236, 248
Bildungsurlaub Übersicht ... 294
Billard ... 123
Bloggen ... 206
Blues Harp ... 67
Blumenwerkstatt ... 89
Bollywood-Tanz ... 63
Boogie-Woogie ... 62
Bridge ... 282
Buchbinden ... 86
Buchführung ... 229
Bürokommunikation ... 197
Büroorganisation ... 234
Business English ... 144
Business Knigge ... 226
Business Yoga ... 112
BWL ... 229

C

CAD ... 206
Cajon ... 67
Callanetics ... 119
Cambridge Certificates ... 143
Chemie ... 259
Chinesisch ... 133
Chor ... 53, 65, 283
Comic Zeichnen ... 80, 258
Computer ... 6, 185, 261, 290
Contemporary Dance ... 62
Contentmarketing ... 210
Corporate Design ... 204
Creative Cloud ... 204
CSS ... 213

D

Dänisch ... 134
Dateiverwaltung ... 186
Datenbanken ... 195
Datenschutz/-sicherheit ... 185, 188, 290
Datenschutzbestimmungen ... 309
Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) ... 185
Debattieren ... 225
Deutsch als Fremdsprache (DaF) ... 126
Deutsch für Deutschsprachige ... 253
Didgeridoo ... 67

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

E

eBay ... 189
Ebru-Kunst ... 86
EDV ... 6, 185, 261, 290
Ehrenamt ... 50
Einbürgerungstest ... 127
Englisch ... 135, 260, 287
Entspannung ... 103, 284
ePub ... 203
Erbrecht ... 36
Erklärvideos ... 205
Erziehung ... 48
Esperanto ... 145
Excel 2016 ... 192, 198
Exkursionen ... 22, 28, 52

F

Facebook ... 185, 208
Family Dance Workout ... 121
Faszientraining ... 118
Feldenkrais ... 105, 285
Filmforum Höchst ... 9
Finanzbuchführung ... 233
Finanzplanung ... 229
Fitness ... 119
Fitness rund ums Baby ... 121
Flamenco ... 63
Flicken, Ändern, Upcycling ... 93
Florale Gestaltung ... 89
Folkloretanz ... 63
Food-Fotografie ... 73
Fotobuch ... 200, 291
Fotografie ... 70, 291
Fotolabor ... 76
Frankfurt und Umgebung ... 25, 53, 64, 280
Frankfurter Geschichte ... 36
Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde ... 40
Französisch ... 145, 261, 288
Fremdsprachen ... 125, 260, 287
Führungen ... 25, 53, 64, 280
Fünf Tibeter® ... 108

G

Garten ... 33
Gedächtnistraining ... 49, 281
Gehölzschnitt ... 33
Geldanlage ... 228, 258, 280
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ... 130
Geologie ... 34
Geschichte ... 20, 36
Geschichte Regional ... 36
Gesellschaft ... 19
Gesprächsführung ... 218
Gestaltung ... 199, 202
Gesundheit ... 97, 284
Gewalt – Sehen – Helfen/Gewaltprävention ... 48, 281

Gimp ... 199
Gitarre ... 68, 283
Goldschmieden ... 85
Google ... 185, 188
Grafik(-Design) ... 199, 202, 204
Grammatik ... 126, 253
Griechisch ... 150
Grundbildung ... 249
Gründung ... 228
Gymnastik ... 115, 285
GYROKINESIS® ... 117

H

Haarstyling ... 94
Häckeln ... 93
Handlettering ... 83
Hatha-Yoga ... 109, 284
Hauptschulabschluss ... 252
Hautpflege ... 94
Heimwerken für Frauen ... 89
Hessencampus ... 17, 236, 248
Hindi ... 151
HipHop ... 259
Historische Tänze ... 63
Hochbegabtenzentrum (HBZ) ... 263
Hören ... 280
hr-Bigband ... 64
hr-iNFO Funkkolleg ... 34
HTML ... 213
Hula Hoop Fitness ... 120

I

Ikebana ... 88
Illustration ... 83
Illustrator ... 203
Immobilienerwerb ... 229, 280
Impressum ... 18
Indesign ... 202
Indonesisch ... 151
Infoveranstaltungen ... 10
Inkscape ... 200
Inline Skating ... 259
Instagram ... 208
Instrumentalkurse ... 66
Integration/Inklusion ... 244
Integrationskurse ... 127
Interkulturelle Bildung ... 24
Internationale Tänze ... 62
Internet ... 185, 261, 290
iPhone/iPad ... 292
Isländisch ... 151
Italienisch ... 152, 289

J

Japanisch ... 156
Java ... 215
JavaScript ... 213
Jive ... 62
Jogging ... 122
Jüdische Volkshochschule (JVHS) ... 299
Junge VHS ... 256

K

Kalligraphie ... 83, 132
Kampfkunst ... 121
Kaufmännisches Rechnen ... 229
Kick & Punch ... 119
Kickboxen ... 122
Kinderkrimi ... 258
Kindertagespflege ... 237
Klangschalenmassage ... 103
Knigge ... 226, 256
Kombinationskurse – MS Office ... 198
Kommunikation ... 44, 218
Konfliktmanagement ... 44, 222
Koreanisch ... 158
Körpersprache ... 223
Kosmetik ... 94
Kotlin ... 215
Kreislauftraining ... 119
Kroatisch ... 159
Kultur ... 20, 58
Kulturaustausch ... 24
Kunst ... 20, 58
Kunst- und handwerkliche Techniken ... 85
Kunstgeschichte ... 20, 58

L

Lachyoga ... 114
Latein ... 160
Layout ... 202
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. ... 14
Lern- und Gedächtnistraining ... 49
Lese- und Schreibtraining ... 250
Lesekreise ... 60
Lesepatin/-pate ... 50
Lexware ... 233
Lightroom ... 200
Line Dance ... 62, 286
LinkedIn ... 208
Linux ... 217
Literatur ... 21, 60
Lu Jong ... 108

M

Magen-Darm-Prävention ... 97
Malen ... 78, 259, 283
MammaCare® ... 98
Management ... 226
Mangas zeichnen ... 259
Massage ... 102
Mathematik ... 22, 251, 254, 257
Meditation ... 105
Microsoft Office Zertifikate (MOS) ... 183
Mitarbeiterführung ... 226
Mitarbeiterverzeichnis ... 310
Mobiltelefon ... 291
Mode- und Farbberatung ... 94
Moderation ... 222
MS Office ... 191, 198
MS-Project ... 231
Multikulturelles Frankfurt ... 24
Mundharmonika ... 67
Musical Dance ... 62
Musik ... 64
Musikgeschichte ... 21, 64
MySQL ... 213

N

Nachtfotografie ... 73
Nähen ... 90, 259
Natur ... 32
Naturkosmetik ... 94
Naturwissenschaften ... 34
Netzpolitik ... 53
Netzwerk ... 216
Netzwerken ... 206, 208
Niederländisch ... 160
NLP ... 225
Nordic Walking ... 122
Norwegisch ... 161
Notenlesen ... 66

O

Office 2016 ... 183, 198
Office 365 ... 185, 216
Office-Training ... 234
Öffnungszeiten ... 16
Ölmalerei ... 82, 284
OneNote 2016 ... 197
Online-Redaktion ... 209
Opern-Gespräche ... 64
Orientalischer Tanz ... 63
Osteopathie ... 97
Outdoorsport ... 122
Outlook 2016 ... 197, 198

P – Q

Pädagogik ... 48
Papier schöpfen ... 86
Papierdesign ... 86
Partnerschaft ... 44
Patchwork ... 93
PDF ... 203
Perlenwerkstatt ... 86
Persisch ... 162
Persönlichkeitsentwicklung ... 42, 219
Philosophie ... 38
Photoshop ... 201
Photoshop Elements ... 200
PHP ... 213, 215
Physik ... 22, 259
Pilates ... 117
Pivot Tabellen ... 193
Politik ... 35, 51
Polnisch ... 163
Porträt zeichnen ... 79
Porträtfotografie ... 74
Portugiesisch ... 164
PowerPoint 2016 ... 196, 198, 261
Präsentation ... 196
Präsentieren ... 222
Premiere Elements ... 204

Premiere Pro ... 204
Prezi ... 196, 261
Programmieren ... 215
Progressive Muskelentspannung (Jacobson) ... 103
Projektmanagement ... 230
Psychologie ... 40
Python ... 215
Qigong ... 99, 106
Querflöte ... 66

R

Rahmenentgeltordnung ... 304
Raspberry Pi ... 215
Ratgeber ... 228
Raumgestaltung ... 89
Realschulabschluss online ... 252
Rechnen ... 251, 257
Rechnungswesen ... 229
Recht ... 36, 53, 280
Rechtschreibung ... 250
Religion ... 24, 38
Rhetorik ... 44, 218
Rollator-Gymnastik ... 285
Rückbildungsfitness ... 121
Rückengymnastik ... 115, 285
Rudern ... 123
Russisch ... 166

S

Sabbatical ... 228
Salsa ... 173
Saxophon ... 67
Schauspieltechnik ... 61, 224, 283
Scheidungsrecht ... 36
Schnittmuster erstellen ... 92
Schöffinnen und Schöffen ... 37
Schreiben ... 60, 209, 279
Schreibwerkstätten ... 60
Schrift ... 83
Schulabschlüsse ... 252
Schule und Beruf ... 252
Schwedisch ... 172
Schwimmen ... 286
Scribus ... 200
Seidenmalerei ... 87
Seifensieden ... 88
Selbstfürsorge ... 41
Selbstmanagement ... 42, 227
Selbstmarketing ... 206
Selbstständigkeit ... 228
Selbstverteidigung/-behauptung ... 121, 257
Selfpublishing ... 203
Sharepoint-Server ... 216
Shiatsu-Massage ... 102
Silber Clay ... 86
Singen ... 53, 65, 283
Sketchnotes ... 83, 212, 223
Skizzieren ... 78
Smalltalk ... 221
Smart Home ... 185
Smartphone ... 189, 291
Social Media Manager/in (BVCM) ... 211
Social Media Marketing ... 206, 208
Social Media Monitoring ... 209
Soziale und pädagogische Berufe ... 237
Spanisch ... 173, 261, 289
Spiritualität ... 38
Sport ... 119
Sportbootführerschein ... 123
Sportfotografie ... 74
Sprachen ... 125, 260, 287
Sprachenzertifikate ... 128
Sprechbildung ... 65, 218
Stadtentwicklung ... 25
Stadtführungen ... 25, 53, 64, 280
Stadtgeschichte ... 26, 280
Stadtplanung ... 26, 53
Stepptanz ... 62
Steuererklärung ... 53, 228
Sticken ... 93
Stilberatung ... 94
Stimmbildung ... 65, 101, 218
Storytelling ... 210, 221
Streetdance ... 259
Stressabbau ... 99, 103, 221
Stretching ... 118
Stricken ... 93
Studienreisen ... 77
Studium Generale ... 20
Sturzprophylaxe ... 282, 284
Suchmaschinenoptimierung (SEO) ... 206, 214
Sütterlin ... 84
Swing ... 62

T

Tabellenkalkulation ... 192
Tablet ... 189, 291
Tai Chi ... 99, 107
Talentcampus 2019 ... 262
Tanz ... 62, 259, 286
telc-Zertifikate ... 129
Textildruck ... 93
Textilkunst ... 93
Textverarbeitung ... 191
Thai ... 177
Thai- und Kickboxen ... 122
Thailändische Massage ... 103
Theaterseminar ... 61
Theaterspielen ... 61, 224, 258, 283
Tiffany Glaskunsttechnik ... 87
Train the Trainer ... 225
Trialog der Religionen ... 24
Trommeln ... 67
Tschechisch ... 178
Türkisch ... 178

U

Ubuntu ... 217
Ukulele ... 68
Umwelt ... 32
Ungarisch ... 179
Unternehmensanalyse ... 229
Unterrichtsorte ... 15, 313
Upcycling ... 92

V

VBA-Programmierung in Excel ... 194
Verhandeln ... 224
Verhandlungsführung ... 224
VHS speaks English ... 293
Videobearbeitung ... 204
Viniyoga ... 112
Vipassana-Meditation ... 106
Visual C#.net ... 215
Vocal Coaching ... 65
Volleyball ... 122
Vorsorgerecht ... 280
Vorträge ... 10
VWL ... 229

W

Wanderungen ... 28, 33
Wassergymnastik ... 123, 286
Wassersport ... 123, 286
Webdesign und Webentwicklung ... 213
Windows 10 ... 186, 290
Windows 7 ... 290
Windows Server ... 216
Wing Tsun ... 122
Wirbelsäulengymnastik ... 116, 285
Wohnprojekt ... 35
Word 2016 ... 191, 198, 261
Wordpress ... 206, 213

X – Z

Xing ... 208
Xpert – Business ... 232
Yoga ... 100, 109, 259, 284
Yoga mit Baby ... 115
Yoga Nidra ... 113
Zehn-Finger-Schreibtechnik ... 234, 262
Zeichnen ... 78, 259, 283
Zeitmanagement ... 227
ZenBo Balance® ... 104
Zen-Meditation ... 106
Zumba® ... 120
Zumba® Gold ... 120, 286

RMV FRANKFURT

Typisch Frankfurt:
Es rollt sich gut an.

Reisen bildet.

Mehr Neues entdecken. Mit Bussen und Bahnen unterwegs sein und alle Ziele erreichen.

Stand Oktober 2018 | © traffiQ Frankfurt am Main

RMV-Servicetelefon
069/24 24 80 24

Verkehrsinsel
An der Hauptwache

www.rmv-frankfurt.de

Volkshochschule
Frankfurt am Main

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**