

Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm
Frühjahr/Sommer 2019

**„Nicht die Jahre in unserem Leben zählen,
sondern das Leben in unseren Jahren.“**

Adlai Ewing Stevenson (1900 – 1965), US-amerikanischer Politiker

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main



**Gestalten Sie das Programm
Aktiv im Alter mit!**

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

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

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

Inhalt

Vorwort.....3

Informationen für Sie, Anmeldung6

Hinweise zur Anmeldung8

VHS-Unterrichtsorte65

Studium Generale.....10

 Bewusst älter werden

Auf dem Weg ... Gespräche zum Älter werden.....11

Autobiografisches Schreiben.....11

Stadtführungen in Frankfurt.....13

Vorsorge-, Erb- und Scheidungsrecht14

Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen15

Lesepatin und -pate in der Grundschule15

Die Immobilie im Alter16

Geld und Wissen im Alter16

Gutes Hören.....17

Hören – auch wenn Hörgeräte nicht mehr ausreichen18

„Gewalt – Sehen – Helfen“19

 Gedächtnistraining

Gedächtnistraining mit leichtem Brainwalk20

Geistig und körperlich rege bis ins hohe Alter.....20

Gedächtnistraining.....21

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe21

Gedächtnistraining und Entspannung.....23

Bridge23

 Kunst und Kultur

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte.....26

Das Goldene Zeitalter der französischen Malerei.....26

Kunst zwischen den Kriegen27

Jahrestage berühmter Menschen und Ereignisse27

Lieder des Herzens – Singkreis.....28

Gitarrenensemble.....28

Theaterwerkstatt.....29

Zeichnen, Malen, Aquarellieren29

Ölmalerei31

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung.....31

 Gesundheit

Stürze vermeiden32

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe32

Atmung und Bewegung32

Atmung und Entspannung33

Hatha-Yoga33

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung.....34

Wirbelsäulengymnastik.....35

Rollator-Gymnastik37

Fitnessgymnastik für Junggebliebene.....38

Wassergymnastik38

Fit, Fun, Line Dance! 55+39

Tanz und Lebensfreude pur 55+.....40

Zumba® Gold41

 Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter42

Englisch.....44

Französisch.....48

Italienisch.....50

Spanisch.....51

 Computer und Internet

Erste Schritte am Computer54

Zweite Schritte am Computer55

Windows 10 für Umsteiger55

Fit im Internet56

Sicherheit am Computer.....56

Endlich Ordnung im Computer.....57

 Fotografie und Bildbearbeitung

Fotografieren und Bildbearbeitung mit der Digitalkamera58

Ein digitales Fotobuch erstellen58

 Mobiltelefon

Brauche ich ein Smartphone?59

Smartphones, Tablets und die digitale Welt.....60

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf.....60

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer.....61

iPad und iPhone61

Smartphones und Tablets mit Android.....63

Informationen für Sie

Ansprechpartner/-innen

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

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

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

E-Mail gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

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

Anmeldung

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

Online

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr.

Internet **vhs.frankfurt.de**

Info-Telefon: 069 212-71501

Neu ab 8. Januar 2019:

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

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

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

Vermeiden Sie lange Wartezeiten!

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

Di + Do 10 – 13 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Hinweise zur Anmeldung

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

- 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!

Ummeldung

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

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

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

Abmeldung

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

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

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

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

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

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.



Tipp zur persönlichen Anmeldung

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

Studium Generale

Zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Das Studium Generale besteht aus fünf Themenblöcken: Geschichte, Kultur, Gesellschaftsfragen und Naturwissenschaften. Ergänzt wird das Programm durch Exkursionen.

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In vier Semestern betrachten wir die geschichtlichen Epochen vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Parallel dazu befassen wir uns mit Kunst, Musik und Literatur der jeweiligen Zeit.

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Im Themenblock Gesellschaft mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit ethischen, sozialen und politischen Grundsatzfragen. In den Naturwissenschaften interessieren uns, neben den Grundlagen, Neuigkeiten aus Forschung und Technik.

Im aktuellen Semester behandeln wir:

Geschichte: frühe Neuzeit bis
Französische Revolution

Kunst: Barock bis Romantik

Literatur: Deutsche Nationalliteratur

Musik: Barock und Klassik

Gesellschaft: Die EU in einer neuen globalen Ordnung

Naturwissenschaften: Physik und Mathematik

Informationen zu den konkreten Vortragsthemen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Kursnr. 0010-01

Di + Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Feb. – 18. Juni., 22x**
VHS Sonnemannstraße 13; € 110

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

E-Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation und Anmeldung

Meike Borst, Telefon: 069 212-38373

E-Mail: meike.borst.vhs@stadt-frankfurt.de



Bewusst älter werden

Auf dem Weg ...

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



**Zusteigen
ist jederzeit
möglich!**

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

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

NEU im
Programm

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 Altstadtsschätze

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

NEU im
Programm

Ratgeber Recht

● Vorsorgerecht

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

NEU im
Programm

● 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 sind: gesetzliche Erbfolge,

gewillkürte Erbfolge, Testament, Erbvertrag, Pflichtteilrecht und Erbenhaftung.

0706-20 Nord Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **27. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

● Scheidungsrecht

Sie erhalten einen Überblick zu folgenden Themen: Voraussetzungen und Verfahren der Scheidung, Trennungs- und Nachehelichenunterhalt, Haushaltsgegenstände und Ehewohnung, Zugewinn- und Versorgungsausgleich, Sorge- und Umgangsrecht sowie Kindesunterhalt.

0706-30 Heike Rath-Eidebenz

Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 40

Kurse für Schöffinnen und Schöffen

Beide Kurse sind für amtierende Schöffinnen und Schöffen. Sie sind aber auch zur Orientierung für Personen gedacht, die sich für die Ausübung dieses Ehrenamtes interessieren.

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

● Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen

0707-20 Nord Klaus-Dieter Drescher

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

● Das Sanktionensystem im Strafverfahren

0707-30 Nord Klaus-Dieter Drescher

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

Lesepatin und -pate in der Grundschule

● Einführung

In Frankfurter Grundschulen werden viele Kinder durch ehrenamtlich engagierte Lesepatinnen und -paten unterstützt und begleitet. Wenn Sie sich vergewissern wollen, ob diese eine passende ehrenamtliche Aufgabe für Sie ist, wird dieser Kurs Ihnen weiterhelfen. Sie lernen den Rahmen und die

Möglichkeiten dieser Tätigkeit kennen. Außerdem erhalten Sie für den Einstieg ein erstes „Handwerkszeug“.

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 dieser Weiterbildung haben Sie einen Ort für die fachliche Vertiefung, Begleitung und Beratung dieser Aufgabe. 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

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? Wel-

che 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 Nord 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

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein oder einen Kurs auch gegen Barzahlung in unserem Kundenservice (Sonnemannstraße 13) erhalten. Bitte beachten Sie hierbei unsere Öffnungszeiten (siehe Seite 7).



„Gewalt – Sehen – Helfen“

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.

● Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

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

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 Nord 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

Unsere Kursleiterin stellt sich vor:

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 offener Bewegung und Begegnung auch aus schlappen, traurigen Phasen heraushilft.

Ihre Katharina Peters

Informationen zu meinen Kursen finden Sie auf Seite 21, 23 und 35.

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

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 Lehrma-

NEU im Programm

terial 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

● 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



**Möchten Sie
Ihre kreative Seite
ausleben?**

Wie wäre es mit einem
Mal- und Zeichenkurs?
Kurse siehe Seite 29



Kunst und Kultur

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

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

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

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 herzlich gelacht. Kennenlernen werden Sie: die Grundlagen des Schauspielens, Koordinations- und Konzentrationsübungen, Schlagfertigkeit sowie eine Gruppe spielfreudiger und theaterbegeisterter Menschen. Dieser Kurs verlangt keine Textkenntnisse oder 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 Westerberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **31. Jan. – 04. Apr., 10x**

Nordwestzentrum; € 94

7125-02 Nord Johannes Westerberger

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



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 einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung

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 Programmvierfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter

vhs.frankfurt.de

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

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 werden größten Teils im Sitzen, einige auch im Stehen ausgeführt. Bei regelmäßiger Durchführung kann dieses Bewegungsprogramm Ihnen helfen, kräftiger, beweglicher und sicherer zu werden.

**NEU im
Programm**

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 Kondition.

NEU im
Programm

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+

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. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in.

● **Für Interessenten/-innen mit Grundkenntnissen**

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!

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

● **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/-innen sind jederzeit willkommen.

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



Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

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

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

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

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

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

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

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

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

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

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

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 – C2? Am Ende der Stufe ...

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



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

Sprechen Sie uns an:

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

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

Englisch

Englisch für Anfänger/-innen

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 Auffrischkurs 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

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

Sprechen Sie uns an.

Französisch 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 Staffelfung 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 Lektion 10

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 Lektion 10

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

Spanisch Lernstufe B2

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

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

7145-36 *Gloria Notari*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch für die Sommerpause

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse nicht verlieren? Auf spielerische und abwechslungsreiche 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

NEU im
Programm

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



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 sich 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

Nicht für PC-Einsteiger/-innen geeignet!

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

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.

NEU im Programm

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 Nord Biljana Varzic

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Endlich Ordnung im Computer

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

NEU im Programm



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**
Nordwestzentrum; € 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)?
 - 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 Guthabekarte), 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.

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 Fingergeräten 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-Unterrichtsorte

August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.

U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof



Begegnungszentren 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 → Industriefhof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U6 → Friedhof Westhausen
- Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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



BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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

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



BiKuZ Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
 S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße
 oder U6 → Ostbahnhof

**EVA Frauenbegegnungszentrum**

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt a.M.
 U4+U5 → Dom/Römer oder
 Tram 11+12 → Römer/Paulskirche

Evangelische Kreuzgemeinde

Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.
 U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafensteinstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
 Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
 U2+U9 → Bonames Mitte
 oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Haus der Jugend

Deutschherrnufer 12, 60594 Frankfurt a.M.
 Tram 14+18, Bus 45+46 → Frankensteiner Platz

**Hufeland-Haus**

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
 Bus 38+43 → Hufeland-Haus

**Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz**

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
 U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Konrad-von-Preysing-Haus

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

**Nachbarschaftszentrum Ginnheim**

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

Nordwestzentrum

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

**Pfarrheim St. Mauritius**

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

Sankt Katharinenstift

Kreuzerhohl 24-30, 60439 Frankfurt a.M.
 U3, U8, U9 → Niederursel

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

**Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek**

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

**Stadthalle Bergen**

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

**VHS Leipziger Straße**

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

**VHS Sonnemannstraße – Zentrale**

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

