vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Programm

Frühjahr/Sommer 2020

vhs.frankfurt.de

Kultur tut gut!

Liebe Frankfurterinnen, liebe Frankfurter,

„Jeder Mensch ist ein Künstler." Die meisten von uns stimmen sicher mit Joseph Beuys überein, denn wir alle tragen kreative Potenziale in uns, die wir auch entfalten können. Für die Volkshochschule gehört es zum Selbstverständnis, Menschen dabei zu unterstützen, ihre Persönlichkeit und ihre Identität zu entwickeln. In unserer vielfältigen Gesellschaft trägt kulturelle Bildung maßgeblich dazu bei.

Das vorliegende Programm möchte Ihren Blick auf die Kultur lenken. An Kunst und Kultur teilhaben bedeutet aktiv sein, indem wir uns schöpferisch und kreativ mit unserer Welt und ihrer Gestaltung auseinandersetzen. Es geht um nichts weniger als Partizipation. Kulturelle Bildung eröffnet uns neue Perspektiven. Sie schafft einen Ausgleich zur Arbeitswelt, Gedankenräume werden im gemeinschaftlichen Erleben neu erschlossen, und eventuell kann sogar das eine oder andere schlummernde Talent geweckt werden.

In Frankfurt belegen rund 800 Kursangebote im Jahr, wie aktiv die VHS ihre Rolle in der kulturellen Bildung wahrnimmt. Das Spektrum ist groß: Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen Kunst, Literatur, Theater, Film, kunst- und handwerkliche Techniken, bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik, Nähen, textiles Gestalten und Tanz. Hinzukommen jährlich zwei bis drei Ausstellungen von Kursteilnehmenden oder Dozentinnen und Dozenten.

Lassen Sie sich von dieser vielfältigen Auswahl inspirieren. Die kreativen Köpfe unseres Schwerpunktthemas Kultur stellen wir Ihnen auf den Seiten 6 und 7 vor. Am 20. März 2020 sind Sie herzlich eingeladen zu einem Kulturabend mit wissenschaftlichem Impulsvortrag und kreativen Aktionen. Das Thema lautet „Von der Muse geküsst? Kreativität zwischen Mythos und Wahrheit".

Wie Sie es gewohnt sind, finden Sie im Programmheft aber selbstverständlich auch alle anderen VHS-Themenwelten: von Sprachkursen über Zielgruppenangebote bis hin zur beruflichen Bildung. Ich würde mich freuen, wenn wir Sie auch diesmal neugierig machen können.

Viel Freude beim Stöbern im neuen VHS-Programm wünscht Ihnen

Ihre

Sylvia Weber,
Dezernentin für Integration und Bildung
Frankfurt am Main, im Dezember 2019

Inhalt

Kultur tut gut! 6
45 Jahre Bildungsurlaub in Hessen 8
Schule des Sehens: Filmforum Höchst 9
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. 10
Wir setzen auf Qualität! 11
Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung 12
Die VHS im Stadtgebiet 14
Impressum 15
Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick 16
Zu Gast in den Schulen 316
Rahmenentgeltordnung 316
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 317
Betriebssatzung 319
Datenschutzbestimmungen 321
Mitarbeiterverzeichnis 322
Unterrichtsorte 325
Stichwortverzeichnis 328

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

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

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 135
Einbürgerungstest 135
Finanzbuchhaltung: Xpert Business 242
Fremdsprachen 138
Hauptschulabschluss 262
Microsoft Office Specialist (MOS) 193
Realschulabschluss 262
Social Media Manager/in (BVCM) 223

Gesellschaft, Politik, Psychologie 19

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick, belegen Sie einen Basiskurs Politik oder befassen Sie sich mit psychologischen oder philosophischen Themen.

Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm 24
Multikulturelles Frankfurt 25
Politik, Geschichte, Recht 27
Religion, Philosophie, Weltanschauung 30
Psychologie, Pädagogik 32
Lern- und Gedächtnistraining 41
Ehrenamt 42

Frankfurt, Region, Umwelt 49

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen oder erkunden Sie die Besonderheiten der Stadtnatur. Erweitern Sie ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten.

Allgemeine Informationen 50
Frankfurt und Umgebung 51
Natur, Umwelt 57
Naturwissenschaften 60

Kunst, Kultur, Kreativität 61

Schulen Sie Ihr Auge für den Blick auf Kunst oder belegen Sie selber einen Fotografie-, Mal- oder Zeichenkurs. Stärken Sie Ihre Identität und Selbstbewusstsein z.B. mit einem Tanzkurs.

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 62
Tanz 66
Musik 69
Fotografie 75
Bildnerisches Gestalten 83
Kunst- und handwerkliche Techniken 91
Nähen, Textiles Gestalten 97
Mode- und Farbberatung, Kosmetik 102

Gesundheit, Bewegung 103

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Neben Vorträgen und Workshops haben wir auch jede Menge Aktivkurse im Programm.

Allgemeine Informationen 104
Rund um die Gesundheit 105
Entspannung und Körpererfahrung 110
Yoga 118
Gymnastik 123
Fitness und Sport 128

Deutsch als Fremdsprache 133

Lernen Sie Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.
Hinweis: Informationen zu aktuellen Kursterminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Allgemeine Informationen 134
Prüfungen 135
Deutsch für Fortgeschrittene 136

Sprachen 137

An der VHS bieten wir etwa 30 Sprachen an. Fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen. Steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse.

Allgemeine Informationen 138
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 140
Arabisch 141
Chinesisch 142
Dänisch 143
Englisch 144
Esperanto 156
Finnisch 156
Französisch 157
Griechisch 162
Altgriechisch 162
Hindi 163
Indonesisch 163
Isländisch 163
Italienisch 164
Japanisch 168
Koreanisch 170
Kroatisch 171
Latein 172
Niederländisch 173
Norwegisch 174
Persisch 174
Polnisch 175
Portugiesisch 176
Russisch 177
Schwedisch 181
Spanisch 182
Thai 187
Tschechisch 187
Türkisch 189
Ungarisch 190

Beruf, Karriere, Computer, Internet 191

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung oder Social Media. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit z.B. in einem Kurs zu Rhetorik oder Konfliktmanagement.

Microsoft Office Zertifikate (MOS) 193
Computer und Internet 195
Smartphones und Tablets 199
Textverarbeitung 200
Tabellenkalulation 201
Datenbanken 204
Präsentation 205
Bürokommunikation 206
Kombinationskurse – MS Office 207
Bildbearbeitung, Grafik 208
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing 216
Webdesign und Webentwicklung 224
Programmieren 226
Betriebssysteme, Netze 228
Rhetorik, Kommunikation 229
Management 236
Wirtschaft, Ratgeber 238
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 239
Xpert Business 242
Office-Training 244
Bewerbung, Berufsorientierung 245
Soziale und pädagogische Berufe 247

Grundbildung, Schule 259

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie mit unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder zu erweitern. Wir schulen Sie ebenfalls in der Nutzung von Computer und Internet. An der VHS Frankfurt können Sie sich auch auf den Haupt- oder Realschulabschluss vorbereiten.

Lesen und Schreiben 260
Rechnen 261
Training für Schule und Beruf 261
Schulabschlüsse 262
Besseres Deutsch 262
Mathematik 263

Spezielle Angebote 265

Bei unserer Kursgestaltung berücksichtigen wir vielfältige Bildungsinteressen in unterschiedlichen Lebensphasen, wie z.B. die von Kindern und Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Für diese Gruppen haben wir jeweils passende Angebote entwickelt.

Studium Generale 20
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 43
Junge VHS 266
Hochbegabtenzentrum 273
Aktiv im Alter 288
VHS speaks English 303
Bildungsurlaub 305

Jüdische Volkshochschule 310

Wir veröffentlichen in diesem Programm auch die Veranstaltungen der jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS). Anmeldungen richten Sie direkt an die JVHS, dort erhalten Sie auch Informationen zu den einzelnen Angeboten (jg-ffm.de).

Kultur tut gut!

„Kulturelle Bildung ist ein grundlegendes Menschenrecht, das für alle Lernenden gilt“ sagt die Unesco-Kommission. In diesem Sinne sprechen wir mit unseren kulturellen Angeboten Menschen in allen Lebensphasen und in der Vielfalt unserer Gesellschaft an.

Mit jährlich rund 800 Angeboten/Veranstaltungen regen wir zum schöpferischen Gestalten an, fördern individuelle Kreativität und möchten Orientierungshilfen zur Teilnahme am kulturellen Geschehen geben: von selbsttätig-kreativen Kursangeboten über kunsthistorische Betrachtungen, Ausstellungen, Filmvorführungen bis hin zu Besuchen in den Museen, Galerien und Theatern der Stadt.

Wir schaffen einen Ort der Begegnung, der Ihnen Anregung, Austausch und Freude am künstlerisch-kreativen Gestalten bietet. Erproben Sie selbst neue Ausdrucksformen – frei von Leistungsdruck und Erfolgserwartungen!

Kunsthandwerk

Einblick: Tanzen
Foto: Wolfgang Cezanne

Kunst

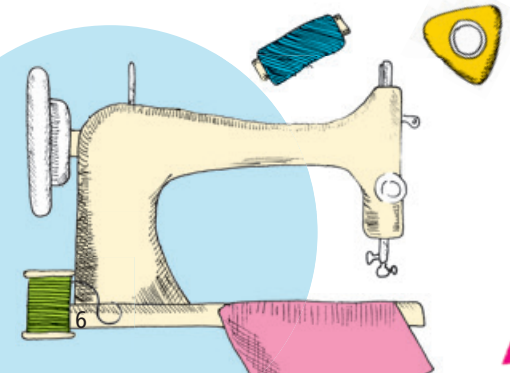
zeichnen

Theate

Einblick: Ebru-Kunst
Foto: Wolfgang Cezanne

Einblick: Fotoausstellung
Foto: Stefan Köser

musizieren



Ausstellungen

Sprechen Sie uns an!

Kunstbetrachtung, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimm- und Sprechbildung, Kunst- und handwerkliche Techniken
Miriam Claudi
Telefon: 069 212-44093
E-Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner
Telefon: 069 212-38473
E-Mail: nicola.wagner.vhs@stadt-frankfurt.de

Nähen, Textiles Gestalten
Pia Müller
Telefon: 069 212-38076
E-Mail: pia.mueller.vhs@stadt-frankfurt.de

Tanz
Helve Biermann
Telefon: 069 212-37964
E-Mail: helve.biermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Improvisation

Unser Kultur-Team

Einblick: Instrumentalkurs
Foto: Wolfgang Cezanne

fotografieren

nähen

Save the date!

Einblick: Kreativwerkstatt

Von der Muse geküsst?

Kreativität zwischen Mythos und Wahrheit

Freitag, 20. März 2020, ab 19 Uhr
Frankfurter Volkshochschule
Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Informationsabend mit wissenschaftlichem Impulsvortrag und kreativen Aktionen.

Weitere Informationen ab Januar 2020 unter **vhs.frankfurt.de**

Kreatives Schreiben

Einblick: Kalligrafie
Foto: Wolfgang Cezanne

45 Jahre Bildungsurlaub in Hessen

Bildung ist gut. Urlaub ist gut. Beides miteinander zu verbinden ist eine hervorragende Idee.

Sich im Rahmen eines Bildungsurlaubs fünf Tage lang intensiv mit einem Thema der politischen Bildung oder der beruflichen Weiterbildung zu beschäftigen, kann in unserem Berufsalltag, in unserer schnelllebigen Zeit, nicht nur lehrreich, sondern auch wohltuend inspirierend sein. Eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit etwas Neuem oder die Vertiefung von Bekanntem wirkt sich auch auf den Beruf positiv aus.

Die Themen der Bildungsurlaube sind dabei nah an der Lebenswelt der Beschäftigten und vielfältiger denn je: EDV-Programme, Gesundheitsförderung, Kommunikation und Management, Sprachen oder Fragen aus Gesellschaft und Politik. Die Lehrpläne hierzu unterliegen festgelegten Richtlinien, enthalten immer auch gesellschaftspolitische Bezüge. Bildungsurlaube sind übrigens Sache der Bundesländer, die auch für die Anerkennung der verschiedenen Angebote zuständig sind.

Hessen als Vorreiter

Heute gehen wir wie selbstverständlich davon aus, dass Beschäftigte in Hessen einen Bildungsurlaub beantragen können. Doch diesem Selbstverständnis ging ein langjähriges Ringen um die Einführung des Bildungsurlaubs voraus. Denn politisch war er nicht unumstritten. Probleme waren: Finanzierung, Rechtsanspruch, Anerkennungskriterien, Trägerschaften, Zielgruppen, pädagogische Aspekte, Ziele und Inhalte.

Hessen war eines der ersten Bundesländer, das 1975 sein Bildungsurlaubsgesetz herausbrachte. Anspruch hatten allerdings nur Arbeitnehmende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres. Die Bedeutung des Bildungsurlaubs vor dem Hintergrund des Lebenslangen Lernens sowie dem Erhalt und der Förderung der Beschäftigungsfähigkeiten führte dann zehn Jahre später zu einer Novellierung des Gesetzes: seit 1985 können grundsätzlich alle hessischen Beschäftigten ohne Altersbeschränkung an Bildungsurlaubsveranstaltungen teilnehmen.

Angesichts der Auswirkungen von Globalisierung und demographischem Wandel auf die Arbeitswelt wissen wir heute besser denn je um den Wert von Qualifikationen und Kompetenzen – sowie einer entsprechenden beruflichen und geistigen Flexibilität und Mobilität.

Jährlich 360 Bildungsurlaube an der Frankfurter VHS

An der Frankfurter Volkshochschule war man von Anfang an mit dabei. Aus den acht Bildungsurlauben zu Beginn ihrer Einführung sind mittlerweile 180 Angebote pro Halbjahr geworden. Die Tendenz ist steigend. Allein in den letzten zehn Jahren hat sich die Zahl mehr als verdoppelt. Rund die Hälfte der Bildungsurlaube kommt aus dem beruflichen Bereich: EDV-Anwendungen, Internet und Social Media, Bild-, Text- und Videogestaltung, Programmieren, kaufmännische Lehrgänge, Büroorganisation, Kommunikation und Management.

Der Bildungsurlaub hat mich sehr inspiriert, ich habe viel Neues gelernt und viele neue Ideen für meine Arbeit gewonnen. In der VHS habe ich mich wie immer sehr wohl gefühlt. Sie bietet einen guten Rahmen zum Lernen, und die Ausstattung lässt aus meiner Sicht keine Wünsche offen.

Veronika P., *Kursteilnehmerin im Bildungsurlaub Projektmanagement*

Im Programm haben wir unsere Bildungsurlaube mit dem Symbol BU gekennzeichnet. Ab Seite 305 finden Sie weitere Informationen und eine Übersicht zu den aktuellen Angeboten.

In den Gesundheits-Bildungsurlauben können Teilnehmerinnen und Teilnehmer tief in ein Thema eintauchen und neue Impulse für Beruf und Alltag gewinnen. Raus aus dem Arbeitsalltag bietet die Möglichkeit, Gewohnheiten zu überprüfen und für sich neue Weichen zu stellen.

Tina Wagner, *Kursleiterin im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung*

Die Volkshochschulen sind die größten Anbieter von Bildungsurlauben in Hessen. Wir merken, dass die Angebote landesweit immer stärker nachgefragt werden. Das liegt sicher auch daran, dass die Volkshochschulen die Themen und Konzepte der Seminare laufend neu gestalten, dabei die spezifischen Bildungsinteressen der Teilnehmenden identifizieren und diese in die Programmentwicklung mit einbeziehen. Die Volkshochschulen sind daher der ideale Ort, um sich intensiv mit neuen Bildungsfragen auseinander zu setzen.

Dr. Christoph Köck, *Direktor des Hessischen Volkshochschulverbands*

Schule des Sehens: Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen. Aktuelle Arthaus-Produktionen – Spiel- und Dokumentarfilme – werden in Programmblöcken oder Reihen in Beziehung zueinander gesetzt, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen.

Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen. Die Filme laufen zu allen Terminen im Original mit deutschen Untertiteln. Zu den Vorführungen gehört oft ein anschließendes Publikumsgespräch mit Filmschaffenden.

In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert, sowie Festivals organisiert, oft schon seit mehr als 20 Jahren: Cuba im Film, Africa Alive, Venezuela im Film, Cine Brasil, Verso Sud.

Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag aktuelle Kinderfilme. Mehrere Schulfilmfestivals finden im Filmforum statt: die Hessischen Schulkinowochen, das französische Cinéfête und das englischsprachige Britfilmsfestival, sowie Sonderveranstaltungen auf Nachfrage für Schulen, Kitas und Migrantengruppen.

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975 entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer überregional anerkannten Institution der Filmkultur und hat Partner im In- und Ausland. Entsprechend wurde das Filmforum Höchst seit 1996 durchgehend mit dem Hessischen Kinokulturpreis und in einigen Jahren auch mit dem Deutschen Kinemathekenpreis ausgezeichnet, so auch im Jahr 2019 mit beiden Preisen.

Informationen zum jeweils aktuellen Programm finden Sie auf der Website www.filmforum-höchst.de

Filmfestivals Frühjahr 2020

Februar

Africa Alive
In der 26. Edition von Africa Alive stehen neue afrikanische Produktionen im Vordergrund. Schwerpunktthema ist in diesem Jahr aus aktuellem Anlass der Sudan. Die Retrospektive ist Moustapha Alassane (1942–2015) gewidmet, einem Pionier des populären Kinos im neuen unabhängigen Niger der 1960er und 1970er Jahre. Außerdem erinnert „Africa Alive 2020" an den burkinischen Regisseur Pierre Yameogo, der am 1. April 2019 verstorben war.

März

Cinebrasil
In Zusammenarbeit mit „Cinemanegro, Berlin" präsentieren wir neue Produktionen, die die Besonderheiten und die Vielfalt verschiedener Regionen Brasiliens aufzeigen und zugleich die gesellschaftliche Entwicklung dieses Landes dokumentieren.

SchulKinoWochen Hessen
Vom 9. bis 20. März 2020 werden auch im Filmforum Höchst neben anderen Kinos die 14. SchulKinoWochen Hessen stattfinden.

Mai

Cuba im Film
Zum 25. Festivaljubiläum werden vom 14. bis 23. Mai neben den 2019er Produktionen auch Filme aus dem Vorjahr und Klassiker aus der reichen Filmgeschichte Kubas zur Aufführung kommen. Wie jedes Jahr werden Filmschaffende eingeladen, um ihre Filme in Frankfurt zu präsentieren. In Zusammenarbeit mit der Filmschule in San Antonio de los Banos wird in einer „Kurzfilmrolle" ein Querschnitt aus den Arbeiten der Filmstudierenden gezeigt. Natürlich gibt es eine große Jubiläumsparty mit Live Musik aus Kuba. Eine Diskussionsveranstaltung zu aktuellen gesellschaftlichen Problemen in Kuba wird das Programm ergänzen.

filmforum-höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)
www.filmforum-höchst.de

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

Reservierung
Telefon 069 212-45714

Eintritt
€ 7, mit Frankfurt-Pass ermäßigt € 3,50

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

Anfahrt
Öffentliche Verkehrsmittel
bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof
(ca. 4 min. Fußweg)
S-Bahn Linie S1 und S2
Regionalbahn R10, R12, R13, RB20 und RE20
Bus Linie 50 – 59, 253 und 804

Parken
Höchster Markt, abends kostenfrei

Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

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

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

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

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

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

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

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

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

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

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

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

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

Ferner sind uns wichtig:

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

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

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

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

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

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

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

Vielen Dank!

Wir setzen auf Qualität!

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

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

Lernerorientiert

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

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

Seriös und solide

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

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

Ressourcenbewusst

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

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

Autorisiertes Testcenter

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitungskursen finden Sie ab Seite 193.

Beratungsservice

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

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

Arbeitsmarktorientiert

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

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

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

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

Hand in Hand

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

Kursanmeldung und Information

Sprechen Sie uns an, unser Serviceteam freut sich auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit ☒ gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können (siehe Seite 15).

Persönlich

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

Nutzen Sie die Möglichkeit, Termine telefonisch zu vereinbaren (Tel. 069 212-71501):
Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr

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

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

Stadtbücherei Frankfurt[7]
Zentralbibliothek
Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M.
im Gruppenraum, 1. Obergeschoss
(Nur Kursreservierung!)
Sa 11.00 – 16.00 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501
Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr
Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 317 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

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

Zahlungsweisen:

- bar oder mit EC-Karte bei der persönlichen Anmeldung,
- per Einzugsermächtigung (Die Abbuchung erfolgt 10 Tage nach Kursbeginn.).

Bitte beachten Sie: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

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

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[6]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 9.00 – 12.00 Uhr

Alphabetisierung für Migranten/-innen

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13.00 – 17.00 Uhr

Alle Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[6]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 15.00 – 19.00 Uhr

Englisch

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 14.00 – 18.00 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 14.00 – 17.00 Uhr

Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no**
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 17.00 Uhr

Hauptschulabschluss

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 14.00 – 15.30 Uhr

Realschulabschluss Online

Telefonische Beratung[4]
unter 069 212-39869
Di 17.00 – 18.00 Uhr

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Mit der Bildungsberatung HESSENCAMPUS bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[5]
im Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
Mi 10.00 – 13.00 Uhr

und nach Vereinbarung unter
Telefon 069 212-46703

Hochbegabtenzentrum

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Telefonische Beratung[4]
unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13.00 – 17.00 Uhr
Mi 10.00 – 13.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Eingeschränkte Servicezeiten

[1] Schließzeiten: 21. Dez. 2019 – 03. Jan. 2020, 11. Apr. 2020 ab 14 Uhr, 02. Juni 2020

[2] Schließzeiten: 21. Dez. 2019 – 03. Jan. 2020, 02. Juni 2020, 06. Juli – 31. Juli 2020

[3] In den Schulferien geschlossen:
Weihnachtsferien 21. Dez. 2019 – 10. Jan. 2020,
Osterferien 06. Apr. – 17. Apr. 2020,
Sommerferien 06. Juli – 31. Juli 2020

[4] In den Schulferien geschlossen:
Weihnachtsferien 21. Dez. 2019 – 10. Jan. 2020,
Osterferien 06. Apr. – 17. Apr. 2020,
Sommerferien 06. Juli – 14. Aug. 2020

[5] Schließzeiten: 21. Dez. 2019 – 03. Jan. 2020,
06. Juli – 31. Juli 2020

[6] Schließzeiten: 21. Dez. 2019 – 03. Jan. 2020

[7] Schließzeiten: 21. Dez. 2019 – 03. Jan. 2020, 11. Apr. 2020, 30. Mai 2020

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

Die VHS im Stadtgebiet

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

Die VHS-Zentrale

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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

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

Weitere Zentren

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

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

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

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

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

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

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

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
Bus 52 → Schneidhainer Straße

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

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

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

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

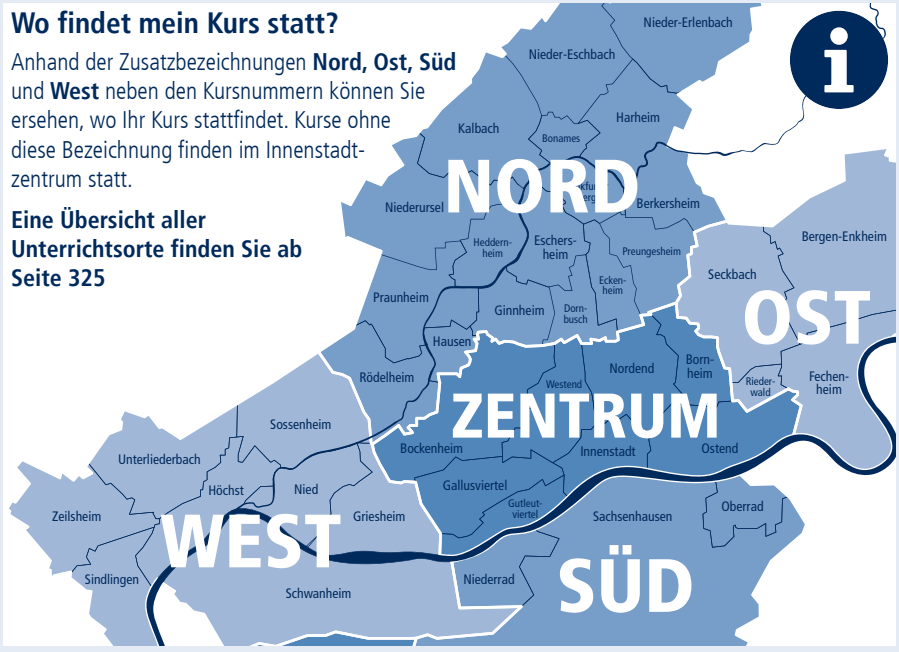
In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt.

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

Wo findet mein Kurs statt?

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

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 325



Impressum

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

Telefon 069 212-71501
Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de

Verantwortlich
Truda Ann Smith, Direktorin

Erscheinungsweise
halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Auflage
16.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Layout
Daniela Schulte-Hatzmann

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

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

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

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

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick

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

Auf Infoabenden stellen wir Ihnen spezielle Kursangebote vor. Ausstellungen, Feste, Lesungen und Theaterveranstaltungen ergänzen unser vielfältiges Angebot.

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

Januar 2020

Do, 09. Jan.	**Start der online Vortrags-Reihe „Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm“** Themen aus Politik und Gesellschaft kommen jetzt direkt zu Ihnen nach Hause! Nehmen Sie online teil an 15 Vorträgen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien. Diskutieren Sie im Live-Chat mit! *0010-11*	Seite 24
Sa, 18. Jan.	Schnuppertag Gesundheit: Bewegung, Balance, Bewusstsein	Infos unter vhs.frankfurt.de
So, 26. Jan.	Self Publishing, *2104-30*	Seite 64
Fr, 31. Jan.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Identität – ein Hindernis der Subjekt-Werdung? *1001-01*	Seite 32

Februar 2020

Mo, 03. Feb.	Abendkurse für Schöffen/-innen: Rechte und Pflichten von Schöffen/-innen, *0707-20*	Seite 29
	Künstlerpaare: Jackson Pollock und Lee Krasner – Eine dramatische Lebens- und Liebesgeschichte, *2003-12*	Seite 62
Fr, 07. Feb.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Zum psychoanalytischen Konzept menschlicher Identität, *1001-02*	Seite 32
Mo, 10. Feb.	Vor- und Frühgeschichte des Zweiten Weltkrieges, *0702-10*	Seite 28
	Das deutsches Wohnzimmer und seine Bewohner/-innen, *2611-01*	Seite 94
Mi, 12. Feb.	Wozu brauchen wir die Philosophie?, *0810-60*	Seite 31
Sa, 15. Feb.	3,2,1... Blog! Alle Infos für angehende Blogger/-innen, *5400-01*	Seite 216
Di, 18. Feb.	Glauben oder Wissen, *0010-22*	Seite 21
	Einführung in die Gartenplanung: Historische Gartenentwicklung, *2612-12*	Seite 95
Mi, 19. Feb.	Götter als Erfinder, *0704-10*	Seite 29
Do, 20. Feb.	Einführung in die Gartenplanung: Grundriss und Proportion, *2612-13*	Seite 95
Fr, 21. Feb.	Psychoanalytische Freitagsrunde: Geteilte Elternschaft in der Paarbeziehung, *1001-03*	Seite 32
Mi, 26. Feb.	Plastikfasten, *0310-02*	Seite 59
Do, 27. Feb.	Infoabend: Englisch-Prüfungen und Prüfungsvorbereitungskurse, *4282-00*	Seite 154
	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-20*	Seite 301
Fr, 28. Feb.	Psychoanalytische Freitagsrunde: „Ist Ali anders depressiv?“ – Nationalität als Identität, *1001-04*	Seite 32
	Konflikten souverän begegnen (Hochbegabtenzentrum), *7020-05*	Seite 287

März 2020

Mo, 02. März	Künstlerin: Louise Bourgeois – Von Menschen und Spinnen, *2003-14*	Seite 62
Di, 03. März	Ursachen des Klimawandels, *0010-24*	Seite 21
Fr, 06. März	Gemeinschaftliches Wohnen – Einführungsabend für Neugierige, *0701-10*	Seite 27
	Vorsorgerecht, *7105-40*	Seite 289
Di, 10. März	Klimaprojektionen bis zum Ende des Jahrhunderts, *0010-25*	Seite 21
	Einführung in die Gartenplanung: Blickpunkte, Durchgänge, Räume, *2612-14*	Seite 96
Mi, 11. März	Buddha, Du und Ich: Wer ist Buddha? *0802-01*	Seite 30
	Ist der Mensch das Maß aller Dinge? *0810-61*	Seite 31
Do, 12. März	Der politische Islam in Deutschland, *0010-23*	Seite 21
Fr, 13. März	Frankfurter Initiativen stellen sich vor – Mehr Lust auf Teilhabe, *0700-01*	Seite 27
	Brauche ich ein Smartphone? *7166-01*	Seite 301
Sa, 14. März	Cuba im Film: 25. Festivaljubiläum	Seite 9
Mo, 16. März	NS-Eliten in Frankfurt: Ein Forscher berichtet über seine Arbeit, *0702-14*	Seite 28
	Gärten in der Kunst – Künstlergärten: Blütezeit der Naturdarstellung, *2003-16*	Seite 62
	Künstliche Intelligenz – ein Blick hinter die Kulissen, *5001-01*	Seite 195
Di, 17. März	Klimawandel: Auswirkungen und Handlungsmöglichkeiten, *0010-27*	Seite 21
	Annehmen was ist! Wie kann der Mensch Ja zu seinem Schicksal sagen? *1016-08*	Seite 39
Do, 19. März	Out of the Box: Zwischen Selfie und Askese – Yoga und die Suche nach dem verlorenen Selbst, *0803-01*	Seite 30
Fr, 20. März	Von der Muse geküsst? Kreativität zwischen Mythos und Wahrheit	Infos unter vhs.frankfurt.de
Mi, 25. März	Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Bedienungsanleitung fürs Gehirn, *1006-06*	Seite 35
	Mit Office 365 vernetzt arbeiten: Was leistet Office 365? – Möglichkeiten und Alternativen, *5002-01*	Seite 195
Fr, 27. März	Gutes Hören, *7104-01*	Seite 289
Mo, 30. März	Abendkurse für Schöffen/-innen: Das Strafensystem des StGB: Strafrahmen – Strafzumessung – Bewährung, *0707-30*	Seite 29
Di, 31. März	Narzissmus in Beruf und Partnerschaft – Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird, *1016-13*	Seite 39

April 2020

Mi, 01. Apr.	Buddha, Du und Ich: Kummer nehmen, Freude geben, *0802-02*	Seite 30
	Sprechstunde: Mein Android Smartphone – Übung, Vertiefung, individuelle Fragen, *5062-01*	Seite 199
Fr, 03. Apr.	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf: Welches Gerät passt zu mir? *7166-30*	Seite 301
Sa, 04. Apr.	Totales Diktat, *4480-50*	Seite 177
Di, 07. Apr.	Impulsvortrag rund um das Gehirn, *1302-05*	Seite 41
Mi, 08. Apr.	Infoabend: Microsoft Office Specialist (MOS), *9090-01*	Seite 194
Do, 16. Apr.	Im Alltag nachhaltig Handeln: Reparieren statt neu Kaufen – kleiner Wegweiser für die Praxis, *0310-07*	Seite 59
Di, 21. Apr.	Familienfeste überleben, *1010-32*	Seite 38
Mi, 22. Apr.	Out of the Box: Warum ein Psychoanalytiker meditiert?! Buddha, Freud und die Frage nach dem Selbst, *0804-01*	Seite 31
	Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt, *1006-07*	Seite 35
Fr, 24. Apr.	25 Jahre KuBi e.V. – Bildung als Schlüssel zum Erfolg, *0102-05*	Seite 26
	Richtig erziehen? Lieber nicht ganz so perfekt! Scheitern gehört dazu! (Hochbegabtenzentrum), *7020-06*	Seite 287

Mo, 27. Apr.	Angriff der Algorithmen – Abwehr durch den Datenschutz, *5003-01*	Seite 195
Mi, 29. Apr.	Buddha, Du und Ich: Von den Kräutern und den Heilkräften (Parabeln aus dem Lotus-Sutra), *0802-03*	Seite 30
	Smartphones, Apps und Datenschutz – Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu?, *5004-01*	Seite 195

Mai 2020

Di, 05. Mai	Diagnose „Unfruchtbarkeit" – Bewältigungsstrategien für Frauen und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch, *1016-17*	Seite 39
Mi, 06. Mai	Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro, *5064-01*	Seite 199
Fr, 08. Mai	Globalisierung – Kolumbus und die Folgen, *0702-16*	Seite 28
	Geld und Wissen im Alter: Ersparnisse selbstbestimmt verwalten, *7105-20*	Seite 289
Mo, 11. Mai	Technische Kontrolle durch den Arbeitgeber – Was ist zulässig, was nicht? *5005-01*	Seite 195
Di, 12. Mai	Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten, *1030-10*	Seite 41
Mi, 13. Mai	Goethe und die Antike, *0704-14*	Seite 29
	Buddha, Du und Ich: Wie der Erfolg kommt, *0802-04*	Seite 30
Fr, 15. Mai	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf: Welches Gerät passt zu mir? *7166-31*	Seite 301
Sa, 16. Mai	Geologie für Alle: Erze und Erzbergbau im Taunus – Vortrag und Exkursion, *0405-30*	Seite 60
So, 17. Mai	Russische Bildungs- und Kulturmesse, *4480-61*	Seite 178
Mo, 18. Mai	Entspannt mit Ayurveda, *3002-01*	Seite 105
Do, 28. Mai	Kann die Philosophie uns trösten? *0810-62*	Seite 31
Fr, 29. Mai	Die Immobilie im Alter – Vermietung, Verkauf, Modernisierung? *7105-30*	Seite 289

Juni 2020

Mi, 03. Juni	Smartphones, Tablets und die digitale Welt, *7166-21*	Seite 301
Do, 04. Juni	Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf: Welches Gerät passt zu mir? *7166-32*	Seite 301
Fr, 05. Juni	Out of the Box: Ja zum eigenen Schatten – Selbstwerdung in der Tiefenpsychologie nach C.G. Jung, *0805-01*	Seite 31
	Gutes Hören, *7104-05*	Seite 289
	Gewalt – Sehen – Helfen: Umgehen mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum, *7110-03*	Seite 289
Mo, 08. Juni	Engagement für Afrika: Projekte stellen ihre Arbeit vor, *0102-10*	Seite 26
	Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung, *5006-01*	Seite 195
Di, 09. Juni	Afrika – Geschichte eines bunten Kontinents, Lesung mit dem Schriftsteller Dr. Lutz van Dijk, *0102-11*	Seite 26
Mi, 17. Juni	Out of the Box: Die mystische Reise in die eigene Mitte – Teresa von Avila und die Seelenburg, *0806-01*	Seite 31
Fr, 19. Juni	Psychoanalytische Freitagsrunde: „Ich bin, was ich habe" Zur narzisstischen Identitätsstörung, *1001-05*	Seite 32
Mi, 24. Juni	Buddha, Du und Ich: Tod, *0802-05*	Seite 30
	Mein Kühlschrank macht den Einkauf für mich?! Möglichkeiten und Risiken des „Smart Home", *5007-01*	Seite 196
Fr, 26. Juni	Psychoanalytische Freitagsrunde: Virginia Woolfs Blick auf die Psychoanalyse: Krankheit und Kreativität, *1001-06*	Seite 32
	Infoabend zum Zertifikat Social Media Manager/in (BVCM), *5444-01*	Seite 223

August 2020

Di, 18. Aug.	Bildrechte im Internet – Worauf muss ich achten? *5008-01*	Seite 196
Mi, 19. Aug.	Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?! *5009-01*	Seite 196

In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

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

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale 20
Wissen live 24
Multikulturelles Frankfurt 25
Politik, Geschichte, Recht 27
Religion, Philosophie, Weltanschauung 30
Psychologie, Pädagogik 32
Lern- und Gedächtnistraining 41
Ehrenamt 42
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 43

Studium Generale

Eine Reise durch das Menschheitswissen in vier Stationen

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

Das Studium Generale besteht aus fünf Blöcken:

I Geschichte
II Kultur
III Gesellschaftsfragen
IV Naturwissenschaften
V Exkursionen

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

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

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

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

Exkursionen

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

Zusatzangebot zur Vertiefung

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

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen teilzunehmen (Vorträge sind gekennzeichnet).

Termine: **13. Feb. – 19. Mai, 24x**
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Ort: VHS Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt a.M.
Kosten: € 110

Anmeldung: Kursnr. 0010-01

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

Zusatzangebot

Termine zur Vertiefung jeweils
Mi 19.00 – 20.30 Uhr (nach Vereinbarung)
Zusatzkosten je Termin bei
- 8 bis 9 Teilnehmenden: € 10
- ab 10 Teilnehmenden: € 8

Information und Beratung

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

Organisation und Anmeldung zu den Exkursionen

Gabriele Paul-Göppel
Telefon 069 212-32365
E-Mail gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

Geschichte

Deutschland zwischen Teilung und Globalisierung

Die Geschichte Deutschlands war zunächst durch den Systemkonflikt zwischen Ost und West geprägt. In der BRD entstand eine soziale Marktwirtschaft, in der DDR ein sozialistisch geprägter Arbeiter-und-Bauernstaat. Aufrüstung, Entspannungspolitik, Friedensbewegung folgten. Mit der weltpolitischen Zäsur der 1990er-Jahre und der deutschen Wiedervereinigung fanden diese Entwicklungen ihren vorläufigen Abschluss. Neue Globalisierung, die Ausdehnung der NATO und die Erweiterung der EU veränderten das außenpolitische Gewicht Deutschlands. Dies erzeugte Chancen aber auch Konflikte. Im Inneren der Gesellschaft entwickelten sich soziale und ökonomische Spaltungen. Welche Strukturen und Kräfte wirkten in dieser Zeit, die wir zumindest teilweise miterlebt haben?

Wulf-Diethard Kisling
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 05. März, 4x**

Kultur

Kunstgeschichte

● **Surrealismus**

Der Surrealismus entstand nach dem Ersten Weltkrieg in Frankreich und war geprägt von revolutionären Ideen, die sich gegen die bürgerli-

che Gesellschaft richteten. Aufbauend auf Freuds Psychoanalyse sollte in den Werken nicht der Verstand, sondern das Unterbewusste vorherrschen. In ausdrucksstarken Bildern wurden ungewohnte oder gegensätzliche Gegenstände und Motive miteinander verbunden, so dass fantastische neue Bildwelten entstanden. Der Bewegung gehörten viele internationale Künstler wie Salvador Dalí, René Magritte oder Max Ernst sowie Künstlerinnen wie Leonora Carrington und Meret Oppenheim an. Nach 1945 verlor die Bewegung an Bedeutung, doch gibt es bis heute künstlerische Stile, die als surrealistisch bezeichnet werden, weil sie Reales mit Traumhaftem verbinden.

Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Apr., 1x**

● **Kunst in der DDR 1945–1990**

Heute, 30 Jahre nach dem Mauerfall, wird deutlich, wie vielschichtig die Kunst in der DDR war. Neben der regimetreuen „Staatskunst" gab es widerständige, experimentelle und sogar abstrakte Kunst. Die Künstlerinnen und Künstler in der DDR standen im Spannungsfeld zwischen erwarteter Rolle im Staat und Rückzug, verordnetem Kollektivismus und schöpferischer Individualität. Wir lernen beide Seiten der Kunst aus der Zeit zwischen 1945 und 1990 kennen, wie beispielsweise die „Malerfürsten" Bernhard Heisig, Werner Tübke und Willi Sitte, aber auch nonkonforme Künstler wie Gerhard Altenbourg, A.R. Penck und Cornelia Schleime.

Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

Musik

Zeitgenössische Musik

Wir durchstreifen das weitgefächerte Genre der Neuen Musik von 1910–1950 und hören in die Anfänge der Popmusik und des Jazz hinein. Beginnend ab 1910 vergleichen wir die Komponisten Schönberg und Strawinsky. Die serielle Musik kündigt eine performative Wende an. Mit John Cage geraten die Genregrenzen ins Wanken. Philip Glass komponiert Minimal Music. Während die klassische Musik kompositorische Fortschrittsbewegungen durchläuft, erobert Elvis die neuen Medienmöglichkeiten mit seiner Adaption des Rhythm and Blues. Die Jazz Musik entwickelt sich als Pendant zur europäischen Kunstmusik. Stockhausens Einfluss auf die Beatles, klassische Instrumente im Progressive Rock und Genre Crossover zwischen Klassik und Pop ergänzen unsere Themen.

Clara-Franziska Petry
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. März + 02. Apr., 2x**

Literatur

Don Juan und die Liebe zur Geometrie

Wir befassen uns mit dem Menschenbild in der Literatur des ausgehenden 20. Jahrhunderts. Am Beispiel des „Don Juan und die Liebe zur Geometrie" von Max Frisch folgen wir dem Protagonisten in eine aufgewühlte Welt. Jahrhundertelang stand die Figur des Don Juan für die Befreiung des Gefühls aus dem Zwang der Konventionen. Doch was wurde aus dieser Befreiung angesichts der unglaublichen Verrohung während der zwei Weltkriege? Und welche Bedeutung kann sie heute, nach der Sinnenbefreiung durch die Achtundsechziger, noch haben? Dieser Don Juan hinterfragt alles und kann nicht mehr lieben. So stellt er das vorläufige Ende in der Deutung dieser immer die Zeit widerspiegelnden Figur der Moderne dar.

Freya Klein
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Apr. + 07. Mai, 2x**

Gesellschaftsfragen

Glauben oder Wissen

Frei buchbar!

Angesichts der aktuellen Renaissance des unaufgeklärten Denkens brauchen wir intellektuelle Redlichkeit, die sich an Wissenschaft und Forschung orientiert, die systematisch und in sich widerspruchsfrei ist. Dies ist der Referenzpunkt für ein modernes Weltbild. Vielfach sind unsere Weltbilder jedoch von Jahrtausende alten Legenden geprägt. Durch die Kombination aus Hochtechnik und kindlichem Glauben verhalten wir uns wie Fünfjährige in einem Jumbojet. Wissenschaft und Technik, aber auch Rechtsstaatlichkeit und Meinungsfreiheit sind Früchte der Aufklärung. Wir alle nutzen sie – nicht zuletzt fundamentalistische Gruppen, die verhindern wollen, dass die Prinzipien der Aufklärung auf ihre eigene Weltanschauung angewandt werden. Wir befassen uns mit den Grundgedanken des evolutionären Humanismus.

0010-22 *Dr. Michael Schmidt-Salomon*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

siehe auch:
- Wozu brauchen wir die Philosophie?, 0810-60
- Ist der Mensch das Maß aller Dinge?, 0810-61
- Kann die Philosophie uns trösten?, 0810-62

Der politische Islam in Deutschland

Frei buchbar!

Wir skizzieren die Entwicklung des politischen Islam vom Ende des Kalifates 1924 bis zur Machtübernahme Ayatollah Khomeinis 1979. Seither hat sich eine fundamentalistische Lesart des Islam als Mainstream durchgesetzt, der nun auch in den europäischen Communities angekommen ist. Der Islamismus kann als islamischer Puritanismus verstanden werden, der ein enges Korsett sozialer Normen und Regeln des Erlaubten und Verbotenen beinhaltet, das eine individuelle Auseinandersetzung mit dem Islam ersetzt. Das gute und richtige Leben, das gleichzeitig das Heil im Jenseits garantiert, besteht dann einzig in der Einhaltung dieses Regelwerks. Problematisch wird es, wenn dieser Puritanismus in den öffentlichen und politischen Raum drängt. Welche Merkmale trägt der politische Islam? Worum geht es den beteiligten Organisationen, und wie sind sie organisiert?

0010-23 *Heiko Heimisch*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Ursachen des Klimawandels

Frei buchbar!

Sind Sie auch manchmal verwirrt, wenn behauptet wird, es gäbe keinen Klimawandel? Schwankungen hätte es in der Erdgeschichte schon immer gegeben. Wir wollen es genauer wissen und haben die Deutsche Koordinierungsstelle des Weltklimarates eingeladen. Seit den 80iger Jahren bewertet der IPCC wissenschaftlich den aktuellen Stand der weltweiten Forschung zum Klimawandel. Welche Faktoren sind für das Klima verantwortlich und welche Indikatoren zeigen Veränderungen am deutlichsten an? Was sind die physikalischen Grundlagen des Klimawandels? Welche Rolle spielt dabei der Mensch? Die Informationen des IPCC werden sowohl auf nationaler Ebene als auch bei internationalen Klimaverhandlungen anerkannt und bieten die Grundlage für faktenbasierte politische Entscheidungen – und auch für Ihre faktenbasierte persönliche Einschätzung des Themas.

0010-24 *Friedemann Call*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Klimaprojektionen bis zum Ende des Jahrhunderts

Frei buchbar!

Der Deutsche Wetterdienst befasst sich nicht nur mit der täglichen Wettervorhersage, er schätzt auch den zu erwartenden Klimawandel in der Zukunft ab. Grundlage dieser Abschätzung

sind Simulationen mit Klimamodellen. Wie sind die Klimamodelle aufgebaut und welche Rahmenbedingungen haben Sie? Erfahren Sie, wie die Modelle mit sogenannten Klimaszenarien gefüttert werden. Mit ihnen werden mögliche Entwicklungen der anthropogenen (menschlich verursachten) Emissionen abgeschätzt, um dann Aussagen über die Klimaänderungen bis zum Ende des Jahrhunderts treffen zu können. Wir diskutieren zudem die Unsicherheiten dieser Klimaprojektionen und die Frage, in welchem Rahmen die Ergebnisse genutzt werden können.

0010-25 *Jennifer Brauch*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Klimawandel: Auswirkungen und Handlungsmöglichkeiten

Frei buchbar!

Das Fachzentrum Klimawandel und Anpassung (FZK) beim Hessisches Landesamt für Naturschutz, Umwelt und Geologie analysiert die gegenwärtigen und zukünftigen Auswirkungen des Klimawandels auf Städte und Gemeinden in Hessen. Hitzerekorde werden immer häufiger gebrochen. Starkregenereignisse führen vermehrt zu Überschwemmungen. Um die negativen Folgen zu mindern oder gar zu vermeiden, müssen die Auswirkungen des Klimawandels abschätzbar werden. Darum untersucht das FZK in zahlreichen Forschungsprojekten die Folgen von Klimaänderungen und mögliche Anpassungsmaßnahmen sowohl im öffentlichen als auch im privaten Raum.

0010-27 *Dr. Anna-Christine Sander*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Naturwissenschaft

Was die Welt im Innersten zusammenhält

Von Teilchen und dem Periodensystem

Die Chemie untersucht, welche Stoffe es gibt und was für Eigenschaften sie haben. Entscheidend dabei ist die Zusammensetzung von Atomen zu Molekülen. Doch wie funktioniert das? Was macht Gold zu Gold? Wir blicken in die Welt der Atome, befassen uns mit Elektronen und Quarks, mit Wechselwirkungsteilchen und dem Higgs-Teilchen. Aus diesen lassen sich Atome zusammenbauen, die also nicht teilbar sind. Und mit etwas Quantenphysik lässt sich verstehen, warum die Elektronen in der Hülle der Atome nicht machen können was sie wollen, sondern sich festen Regeln beugen müssen. Dies erklärt dann auch das Periodensystem der chemischen Elemente und warum Gold golden und Silber silbern glänzt.

Friedrich W. Volck
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Mai, 1x**

Wir sind alle Sternenstaub – vom Werden der chemischen Elemente

Nach dem Urknall enthielt das Universum fast ausschließlich Wasserstoff und Helium. Unser Planet, die Erde, besteht aber zum größten Teil aus Sauerstoff, Eisen und Silizium. Auch der menschliche Körper besteht hauptsächlich aus Sauerstoff und Kohlenstoff. Wo aber kommen all die schwereren Elemente her? Tatsächlich wurden und werden sie durch Fusionsprozesse im Inneren von Sternen erzeugt und in gigantischen Supernova-Explosionen ins All geschleudert.

Prof. Dr. Bruno Deiss
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Mai, 1x**

Mathematik

Erfindung oder Entdeckung?

Die mathematische Grundlagenforschung hatte Anfang des 20. Jahrhunderts einen Punkt erreicht, an dem sich ihre Aussagen zunehmend von Zahlen, geometrischen Figuren oder Wahrscheinlichkeiten loslöste. Viele Teilgebiete haben sich seither stark entwickelt: Kybernetik, Fraktale Geometrie Kryptologie, Chaosforschung oder künstliche Intelligenz. Wir betrachten diese Teilgebiete der Mathematik sowie deren Nähe zur Physik, Astronomie und Philosophie. Auch Wahrheit und Schönheit spielen dabei eine Rolle. Mathematiker suchen das eine wie das andere. Dabei ist es jedoch nicht immer gleich ersichtlich, was sie finden und welches Potential darin steckt. Die Zahlen, insbesondere die Null, die Eins sowie die Unendlichkeit stehen aber weiterhin im Fokus.

Elisabeth H. Freund, M.A.
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. März, 1x**

Exkursionen

Geschichte der Astronomie in Frankfurt

Wir besuchen die „Volkssternwarte" im Gebäude der „Alten Physik". Beispielhaft steht sie für Frankfurter Vereine, die sich seit Beginn des 19. Jahrhunderts um Bildung und Forschung auf den Gebieten Medizin, Biologie, Chemie und Physik bemühten. Frankfurt war bis Anfang des 20. Jahrhunderts kein Universitätsstandort. Was schon Geheimrat Goethe dazu trieb, den Frankfurtern ins Stammbuch zu schreiben, sie mögen sich nicht nur ums Geldverdienen kümmern. Am Beispiel der Astronomie zeichnen wir die Frankfurter Forschungsgeschichte nach, zeigen alte Instrumente und geben Einblicke in historische Gebäudeteile der Warte. Bei geeignetem Wetter werfen wir auch einen Blick zum gestirnten Himmel.

Treffpunkt: Physikalischer Verein, Arthur-von-Weinberg-Haus, Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.

Stefan Karge; Volker Heinrich
Sa, 18.30 – 20.30 Uhr, **29. Feb., 1x**

Landwirtschaft als Klimafaktor

Landwirtschaft ist durch Emissionen, Düngemittel, Flächen- und Wasserverbrauch ein wichtiger Faktor des Klimawandels. Bei einem Besuch der „Kooperative Stadt.Land.Wirtschaft" befassen wir uns mit den Möglichkeiten der ökologischen Landwirtschaft. Welchen Einfluss hat die bäuerliche Lebensmittelproduktion und ihre Zulieferketten auf die Umwelt? Zudem diskutieren wir Fragen der Tierethik und unseres täglichen Verbraucherverhaltens. Was wissen wir eigentlich über die realen Lebensbedingungen von Nutztieren? Werden männliche Küken auch auf Biofarmen geschreddert? Kaufe ich plastikverpackte Bio-Lebensmittel oder lieber loser Ware aus der Region? Wie viel „Bio" steckt tatsächlich in den Produkten verschiedener Bio-Label?

Treffpunkt: Haltestelle Buchrainplatz in Frankfurt-Oberrad
Verkehrsmittel: Von Frankfurt Südbahnhof mit der Straßenbahnlinie 16, Richtung: Stadtgrenze, Offenbach am Main

Christiane Klügel; N.N.
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr., 1x**

Hinweis:
Die vollständigen Inhalte aller Veranstaltungen des Studium Generale finden Sie auch als PDF auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de unter der Kursnummer 0010-01 (am Ende der Kursbeschreibung).

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

	1. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	2. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	3. Semester 21 Termine (inkl. 3 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	4. Semester 20 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr
Geschichte*	**Mittelalter bis Reformation 700 – 1517** 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	**Frühe Neuzeit bis Französische Revolution 1517 – 1789** 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	**Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg 1789 – 1945** 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	**Gegenwartsgeschichte 1945 – heute** 4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)
Kultur*	**Kunst** Romanik bis Renaissance **Literatur** Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger **Musik** Mittelalter, Renaissance 6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	**Kunst** Barock bis Biedermeier **Literatur** Aufklärung bis Vormärz **Musik** Barock, Klassik 6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	**Kunst** Symbolismus bis Abstrakte Malerei **Literatur** Bürgerlicher Realismus **Musik** Romantik bis Musikalische Moderne 10 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	**Kunst** Surrealismus bis Pop Art **Literatur** Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg **Musik** Neue Musik bis Zeitgenössische Musik 6 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)
Gesellschaft	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen** 4 Termine	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen** 4 Termine	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen** 4 Termine	**Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen** 5 Termine
Naturwissenschaft	**Geologie** **Mathematik** 4 Termine	**Physik** **Mathematik** 4 Termine	**Biologie** **Mathematik** 3 Termine	**Chemie** **Mathematik** 3 Termine
	3 Exkursionen	**3 Exkursionen**	**3 Exkursionen**	**2 Exkursionen** (Bitte Termine beachten.)

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

Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm

Start im Januar 2020 – Zusteigen jederzeit möglich!

NEU im Programm

Themen aus Politik und Gesellschaft kommen jetzt direkt zu Ihnen nach Hause, oder wo auch immer Sie gerade sind! Nehmen Sie online teil an Vorträgen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Medien, live gestreamt von den Volkshochschulen Landkreis München und Landkreis Erding. Diskutieren Sie im Live-Chat mit! Alles was Sie brauchen, ist ein internet- und videofähiges Gerät.

Und so funktioniert's: Sie melden sich unter der Kursnummer 0010-11 zur digitalen Vortragsreihe an und zahlen einmalig € 20. An den Tagen der Vorträge erhalten Sie per E-Mail einen Link zum Livestream, der in der Regel um 19.30 Uhr startet. Eine kurze Anleitung bekommen Sie gleich nach der Anmeldung.

Die ausführliche Beschreibung der Vorträge bis Juni finden Sie als Download unter vhs.frankfurt.de (Stichwort „Wissen live").

● **„America First" – in Geschichte und Gegenwart**

Wir befassen uns mit den großen amerikanischen Infrastrukturmaßnahmen und der systematisch betriebenen Schutzzollpolitik des 19. Jahrhunderts. Dabei werden auch Vergleiche zur aktuellen Politik Donald Trumps gezogen.

Prof. Michael Hochgeschwender, LMU München
Prof. Werner Plumpe, Goethe-Universität Frankfurt
Do, 09. Jan., 19.30 – 21.00 Uhr

● **Vertrauensfrage: Zur Krise des heutigen Parlamentarismus**

Das Ende des alten Wettbewerbs der Volksparteien hat alle Verfassungsorgane erfasst. Disruptive Politik geht heute anscheinend ohne Parlament: Abschaffung der Wehrpflicht, Euro-Rettung, Flüchtlingskrise, Ehe für alle. Was oft dem Regierungsstil Angela Merkels zugeschrieben wird, hat tiefere Ursachen.

Prof. Dr. Florian Meinel, Jurist
Mi, 15. Jan., 19.30 – 21.00 Uhr

● **Der ungeliebte Bundesstaat**

Die Bundesrepublik hat sich von einem unitarisch ausgerichteten Bundesstaat zu einem Gebilde auf der Schwelle zum dezentralisierten Einheitsstaat entwickelt. Die Staatlichkeit der Länder wird zunehmend prekär.

Prof. Dr. Peter Huber, Richter am Bundesverfassungsgericht
Do, 16. Jan., 19.30 – 21.00 Uhr

● **Verschwörungstheorien**

Was macht Verschwörungstheorien aus, und warum sind sie unter den Anhängern der neuen populistischen Bewegungen so stark verbreitet?

Prof. Dr. Michael Butter, Netzwerk zur Erforschung von Verschwörungstheorien
Mo, 20. Jan., 19.30 – 21.00 Uhr

● **Rekonstruktion der SPD zwischen Protest und Reform**

Wie wurde die Sozialdemokratie was sie heute ist? Und inwiefern liegt ihr schon immer das Dilemma von Revoltieren und Reformieren inne?

Jasmin Siri, Soziologin
Mi, 19. Feb., 19.30 – 21.00 Uhr

● **Gefühle in Zeiten des Kapitalismus**

Während ökonomische Beziehungen immer stärker durch Gefühle bestimmt werden, gilt für Gefühle das Umgekehrte: Sie sind durch eine Ökonomisierung geprägt. Live aus dem Goethe-Institut Israel.

Prof. Dr. Eva Illouz, Soziologin, Autorin
Mi, 04. oder Do, 05. März (Informationen folgen)

● **Israel: Alltag im Ausnahmezustand**

Israel lebt zwischen Normalität und Ausnahmezustand. Zwischen Hightech-Hub und religiösem Fundamentalismus radikalisiert sich die Gesellschaft.

Richard C. Schneider, ehem. ARD-Korrespondent
Mi, 04. oder Do, 05. März (Informationen folgen)

● **Menschenrechtsschutz in Europa**

Am Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte arbeiten 47 Richterinnen und Richter aus unterschiedlichen Staaten und Rechtskulturen. Um europäische Standards durchzusetzen, stellen sie sich oftmals gegen die heimische Politik.

Prof. Dr. Angelika Nussberger, Vizepräsidentin des Europäischen Gerichtshofs für Menschenrechte
Mi, 18. März, 19.30 – 21.00 Uhr

● **Ästhetik und Gewalt** (Informationen folgen)

Prof. Hans Ulrich Gumbrecht, Stanford, Autor
Mi, 01. Apr., 19.30 – 21.00 Uhr

● **Künstliche Intelligenz. Fakten – Chancen – Risiken?** (Informationen folgen)

Dr. Manuela Lenzen, Wissenschaftsjournalistin
Mi, 22. Apr., 19.30 – 21.00 Uhr

● **Auf der Suche nach Eindeutigkeit**

Die Fähigkeit, Widersprüche und Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen schwindet weltweit. Dies hat Auswirkungen auf die Gesellschaft, auf die Akzeptanz von Demokratie und das kulturelle Leben.

Prof. Dr. Thomas Bauer, Leibniz-Preis der Deutschen Forschungsgemeinschaft
Do, 07. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

● **Gerd Müller: oder Wie das große Geld in den Fußball kam**

Rekordtorjäger Gerd Müller stieg vom Provinzkicker zum Weltstar auf und verfiel Jahre später im Fußballentwicklungsland Amerika der Alkoholsucht. Die Geschichte des FC Bayern München, der Einfluss der bayerischen Staatsregierung und der CSU spielten dabei eine Rolle. Fußballgeschichte wird zur Zeitgeschichte.

Dr. Hans Woller, ehemals Chefredakteur am Institut für Zeitgeschichte in München
Mo, 18. Mai, 19.30 – 21.00 Uhr

● **Brasilien: Die Zerstörung der Demokratie**

Die Geschichte Brasiliens ist von Sklaverei und Diktatur geprägt. Mit der Verfassung von 1988 und durch gezielte Sozialpolitik modernisierte sich das Land. Mit der Wahl von Jair Messias Bolsonaro zum Präsidenten werden Entwicklungen nun um Jahrzehnte zurückgeworfen.

Prof. Dr. Ursula Prutsch, Amerika-Institut München
Termin im Mai

● **Herrschaft der Dinge**

Wir zeigen die Entwicklung des Konsums als eine weltumspannende Alltags- und Wirtschaftsgeschichte. Und fragen nach der Zukunft angesichts von Überfluss, Klimawandel und Turbokapitalismus.

Prof. Dr. Frank Trentmann, London
Di, 02. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr

● **Wer beherrscht den digitalen Raum?**

Regierungen zensieren das Netz, Geheimdienste saugen gemeinsam mit Tech-Giganten private Nutzerdaten ab. Wir zeigen Machtverschiebungen in der digitalen Gesellschaft und zeigen Lösungen für mehr Selbstbestimmung auf.

Adrian Lobe, Journalist und Autor
Do, 25. Juni, 19.30 – 21.00 Uhr

Multikulturelles Frankfurt

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

Trialog der Religionen

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

TRIALOG DER RELIGIONEN

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

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

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

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

0101-02 *Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 6

Rundgang durch eine Synagoge

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

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

0101-03 *Esther Ellrodt*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. März, 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 6

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

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

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

0101-05 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **31. März, 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee", Kriegkstraße 45-49; € 6

Besuch der Sikh-Gemeinde

Im Rhein-Main Gebiet leben mehrere Tausend Sikhs. Dabei fallen vor allem Männer mit ihren Turbanen und langen Bärten im Alltag auf. Die Sikh-Religion, in deren Zentrum zeitlose spirituelle Weisheiten stehen, kennen allerdings nur wenige. Dabei zählt sie mit über 25 Millionen Anhänger/-innen weltweit zu den großen Weltreligionen. Zu einer Begegnung in der Sikh-Gemeinde mit einer Einführung in die Grundeinsichten, religiösen Rezitationen, einem gemeinsamen Essen und einer Frage-Antwort-Runde laden wir Sie herzlich ein.

Bitte mitbringen: wenn möglich eine Kopfbedeckung (Schal oder ein Stück Stoff; Hüte und Mützen bitte meiden)

0101-08 *Kursleiter/-innen TrialogTeam*
So, 12.00 – 14.30 Uhr, **19. Apr., 1x**
Treffpunkt: Gurdwara Sikh Center, Silostraße 64; Entgeltfrei

Besuch des Tibethauses Deutschland

NEU im Programm

Als Kulturinstitut unter der Schirmherrschaft des XIV. Dalai Lama dient das Tibethaus Deutschland der Bewahrung und Vermittlung tibetischer Kultur. Es hat sich zur Aufgabe gemacht, die buddhistische Philosophie, Psychologie und Praxis in ihrer ganzen Tiefe und Breite – gestützt auf authentische indo-tibetische Quellen – zu vermitteln und Buddhisten und Nicht-Buddhisten gleichermaßen zugänglich zu machen. Bei einem Rundgang durch das Tibethaus erfahren Sie etwas über Tibet und seine Kultur und lernen einen typischen tibetischen Meditationsraum kennen. Im Anschluss erwartet Sie eine Einführung in die zentralen Aussagen der tibetisch buddhistischen Lehren und ein Austausch darüber, wie sich diese auf die moderne Welt anwenden lassen.

0101-09 *Kursleiter/-innen TrialogTeam*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: Tibethaus Deutschland; Entgeltfrei

Interkulturelle Bildung

Die Stadt mit Deinen Augen

Diese Reihe besonderer Stadtführungen soll Ihnen Lust auf die Auseinandersetzung mit dem Eigenen und dem Fremden, Anderen machen. Hier werden unterschiedliche Blickwinkel auf das vielfältige Leben in Frankfurt zum Thema gemacht. Wie nehmen etwa Neuzuwanderer diese Stadt wahr oder ergibt sich vielleicht auch für Alteingesessene ein ganz neuer und unbekannter Blick auf längst Vertrautes oder im Alltag Übersehenes? Menschen mit ihrem individuellen, persönlichen, subjektiven Blick auf Frankfurt zeigen Ihnen, was sie an ihrem Frankfurt bemerkenswert finden und zur Sprache bringen wollen.
Vielleicht haben auch Sie Lust, Ihren Blick auf Frankfurt zu teilen? Dann schicken Sie Ihren Vorschlag an: Susanne.Boelke-Werner.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Höchst – Sehenswert**

Städte und Stadteile leben von den Geschichten der Leute, die mit ihnen verbunden sind. An diesem

Samstag laden wir Sie zu einem Spaziergang mit der gebürtigen Ukrainerin, Liliya Karpynska, ein. Sie lebt seit mehr als zehn Jahren in Höchst und hat ihr Herz an diesen besonderen Stadtteil verloren. Sie führt Sie an interessante Orte, zeigt, was ihr besonders gut gefällt und wo man am besten international einkaufen kann.

0102-01 West
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **21. März, 1x**
Treffpunkt: BIKUZ, Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt (Höchst); € 5

● **Unser historisches Preungesheim**

Wo nahm Preungesheim seinen Anfang? Gab es Ritter in Preungesheim? Wo konnten unsere Vorfahren rodeln? Bei diesem Stadtteilrundgang spüren wir diesen Fragen nach und wandeln auf historischen Pfaden durch das alte Preungesheim. Frau Fischer und Frau Gad führen mit dem Bürger/-innentreff durch ihren Stadtteil. Gerne können Sie gemeinsam den Rundgang im Weinkeller der Kreuzgemeinde ausklingen lassen.

0102-02 Nord
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 5

Treffpunkt
Rothschildpark

Inspirierende, interessante und vielfältige Angebote.

Unser Programm finden Sie unter:
www.buergerinstitut.de

BÜRGERINSTITUT
GUT FÜR FRANKFURT - SEIT 1899

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

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

25 Jahre KuBi e.V. – Bildung als Schlüssel zum Erfolg

NEU im Programm

„Wir müssen heute klären, wie wir morgen leben" – dies hat sich der Verein Kultur und Bildung e.V. im Rahmen seiner erfolgreichen Vereinsgeschichte stets zur Aufgabe gemacht. Als Bildungsträger möchte der Verein nach mehr als 25 Jahren eine Zwischenbilanz ziehen: Was haben wir als KUBI e.V. bewegt – für und mit der Stadt Frankfurt? Vor welchen Chancen und Herausforderungen stehen wir heute? Freuen Sie sich auf einen spannenden Abend mit Akteur/-innen der ersten Stunde, Mitstreiter/-innen und ausgewählten Gesprächspartner/-innen.

0102-05
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Engagement für Afrika: Projekte stellen ihre Arbeit vor

NEU im Programm

Viele engagierte Menschen setzen sich für eine Verbesserung der Lebensbedingungen in Afrika ein. Sie geben uns zugleich Einblicke in andere Kulturen und bauen eine Brücke zu diesem vielfältigen, bunten Kontinent. Wie sieht ihr Engagement aus? Wie ist die Idee dazu entstanden? Viele spannende Projekte sind in der Zusammenarbeit mit den Menschen vor Ort in Afrika entstanden, und einige Engagierte stellen sich mit ihrer Arbeit an diesem Abend vor. Neben Kurzvorträgen und kleinen Präsentationen laden Infostände zum Austausch und Kennenlernen ein.

Genauere Infos, auch bezüglich der teilnehmenden Projekte, finden Sie vor Veranstaltungsbeginn auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

0102-10 Nord *N.N.*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **08. Juni, 1x**
Foyer des VHS-Zentrum Nord; Entgeltfrei

Afrika – Geschichte eines bunten Kontinents

NEU im Programm

Lesung mit dem Schriftsteller Dr. Lutz van Dijk

Die Geschichte Afrikas erzählt der Autor Lutz van Dijk auf eine spannende und umfassende Weise. Von der Entstehung des Erdteils, den frühen Hochkulturen, von der europäischen Kolonialisierung und der Befreiung bis hin zu den aktuellen Themen, wie zum Beispiel der neuen Rolle Chinas, beleuchtet er die verschiedenen Facetten des Kontinents: Er ist bunt und vielfältig, uralt und modern. Dabei kommen in seinem Werk vor allem Afrikanerinnen und Afrikaner selbst zu Wort und berichten von ihren Hoffnungen und ihrem Leben. So vermittelt er in seiner Lesung einen sehr menschlichen, lebendigen Eindruck von Afrika. Als ehemaliger Lehrer in Hamburg und später des Anne-Frank-Hauses in Amsterdam, lebt er seit 2001 in Kapstadt und hat für seine Bücher bereits verschiedene Auszeichnungen erhalten.

0102-11 Nord *Dr. Lutz van Dijk*
Di, 16.00 – 17.30 Uhr, **09. Juni, 1x**
Foyer des VHS-Zentrum Nord; Entgeltfrei

Eine kulinarische Reise in die Geschichte unserer „heimischen" Speisen ...

NEU im Programm

... die uns rund um den Globus führt

Bratkartoffeln, Pommes mit Ketchup oder Rindswurst mit Chili waren unseren Vorfahren fremd. So manchem Gemüse oder der beliebten Knolle wurde es lange Zeit schwergemacht, sich hier zuhause zu fühlen. Heute sind diese aus unserer heimischen Küche nicht mehr wegzudenken. Nicht zu vergessen auch manch süße Raffinesse. Auch exotische Gewürze waren Jahrhunderte nur für die Mächtigen ein erschwinglicher Genuss. Das Begehren danach brachte Christoph Kolumbus 1492 auf den Weg. Seine Entdeckung veränderte nicht nur die Weltordnung grundlegend, sondern auch unsere Speisen. An vier Abenden begeben wir uns auf eine abenteuerlich-kulinarische Reise in die Kulturgeschichte der Kost des Mittelalters, ferner Kontinente und raffinierter Gerichte unserer Gegenwart. Fazit: Vielfalt auf dem Teller schmeckt!

0103-01 *Astrid Dermutz*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **16. Apr. – 07. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Politik, Geschichte, Recht

Politik

Frankfurter Initiativen stellen sich vor
Mehr Lust auf Teilhabe

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

Die teilnehmenden Initiativen geben wir rechtzeitig im Internet unter vhs.frankfurt.de bekannt.

0700-01 *N.N.*
Fr, 18.00 – 21.30 Uhr, **13. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gesprächsstoff Politik: Nachrichten verstehen und diskutieren

NEU im Programm

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die Lust auf den gemeinsamen Austausch über aktuelle politische Themen haben, ausdrücklich auch an Nichtmuttersprachler/-innen mit guten Deutschkenntnissen im Sprechen und Lesen. Bei aktuellen Themen mitreden und miteinander diskutieren!

Darauf kommt es im Kurs an:
- aus einer Nachricht das Wichtigste herauslesen
- die Botschaft verstehen
- Begriffe und Abkürzungen erklären
- Hintergründe einer Nachricht erläutern

Es ist kein Vorwissen nötig, Texte werden von der Kursleitung im Kurs verteilt.

Der Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem Quartiersmanagement Nordweststadt durchgeführt.

0701-07 Nord *Bettina Wolf-Lenz*
Mi, 14.00 – 16.30 Uhr, **26. Feb. – 29. Apr., 8x**
Nordwestzentrum; € 76

0701-08 Nord *Bettina Wolf-Lenz*
Mi, 14.00 – 16.30 Uhr, **13. Mai – 01. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 76

Gesellschaftspolitischer Stammtisch

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

Zusatzkosten: Mindestverzehr ein Getränk

0701-09 *Feyza Morgül*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. März – 07. Apr., 6x**
Treffpunkt: Café Liebfrauenberg, Liebfrauenberg 24; € 56

Gemeinschaftliches Wohnen
Einführungsabend für Neugierige

Über die Idee vom gemeinschaftlichen Wohnen denken viele nach – und immer mehr Menschen tun es auch in Frankfurt. Ca. 70 Wohnprojekte und -initiativen gibt es in der Stadt bereits. Zukünftig sollen die Chancen für solche selbstorganisierten, gruppenorientierten Wohnformen noch besser werden. Eine gute Gelegenheit, jetzt in eine schon bestehende Gruppe einzusteigen oder mit anderen eine neue Initiative zu starten. Denn: Die Gemeinschaft beginnt vor dem Einzug! Aber was bringt das? Wer macht das? Wie geht das eigentlich? In informativen zwei Stunden erhalten Sie erste Einblicke, die Sie bei der Entscheidungs-Findung: „Ist das was für mich?" – unterstützen können.

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen

0701-10 *N.N.*
Kasper, Birgit ; Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Rechtspopulistischen Parolen die Stirn bieten
Widerspruch üben!

NEU im Programm

Rechtspopulistische Äußerungen begegnen uns überall im Alltag: Ob an der Kasse im Supermarkt, am Arbeitsplatz mit Kolleg/-innen oder auch im engsten Kreis von Familie und Freund/-innen. Sie lösen Sprachlosigkeit, Ohnmacht und Hilflosigkeit aus. Wie können wir auf verallgemeinernde, diskriminierende und ausgrenzende Äußerungen reagieren? Im Zentrum des Workshops steht das Ziel, Strategien kennenzulernen und Widerspruch zu üben, um gegen rechte Parolen und populistische Argumente zu intervenieren. Anhand interaktiver Übungen erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit, die eigenen Handlungsspielräume zu erforschen, um daraus für sich individuell stimmige Strategien der Zivilcourage abzuleiten.

0701-11 *Jamila Adler*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20

Der Kampf um das Öl

Öl ist der wichtigste Rohstoff der Moderne – und ist dementsprechend umkämpft. Die wichtigsten Ölförderländer sind spätestens seit dem Ölpreisschock Mitte der 1970er-Jahre Objekte der Begierde vor allem westlicher Großmächte geworden. Nach dem Zusammenbruch der Sowjetunion und unter den Stichworten „Krieg dem Terror" nach 9/11, „regime change" und „humanitäre Intervention" sind insbesondere der Nahe und der Mittlere Osten Schauplätze von Dauer-Krisen und immer neuen Kriegen geworden. Im Seminar sollen die Ursachen dieser Konflikte und ihre Folgen, die Motive und die (Rechtfertigungs-)Strategien der Beteiligten untersucht werden. Mit betrachtet wird, welche Bedeutung dabei den Vereinten Nationen zukommt und welche Auswirkungen das Vorgehen der Großmächte auf das Völkerrecht hat.

0701-12 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. März – 03. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Max Weber: Politik als Beruf
Lektürekurs

NEU im Programm

„Man kann sagen, dass drei Qualitäten vornehmlich entscheidend sind für den Politiker: Leidenschaft-Verantwortungsgefühl-Augenmaß." Die Schrift „Politik als Beruf" ist die überarbeitete Fassung eines Vortrags, den Weber im Januar 1919 vor dem Münchner Freistudentischen Bund gehalten hat. Weber versucht, eine zentrale Anleitung zum Beruf des Politikers zu geben.

Zur Vorbereitung für die Veranstaltung wird die Lektüre (Reclam Nr. 8833) empfohlen.

0701-14 *Helga Ranis*
So, 12.00 – 15.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Geschichte

Vor- und Frühgeschichte des Zweiten Weltkrieges

NEU im Programm

75 Jahre nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges soll noch einmal über seine Vor- und Frühgeschichte nachgedacht werden, da sie exemplarisch zeigen kann, wie Kriege gemacht werden und evtl. verhindert werden können. Welche Ziele verfolgten die europäischen Großmächte? Welche Rolle spielten die kleineren Nationen? Wie konnte das deutsche Volk „der Dichter und Denker" dazu gebracht werden, einen ganzen Kontinent mit Krieg und Mord zu überziehen? Wieso scheiterten die Versuche, dem aggressiven Faschismus in Europa rechtzeitig Einhalt zu gebieten? Behandelt wird der Zeitraum von der ersten kriegerischen Auseinandersetzung mit dem europäischen Faschismus 1936 – dem spanischen Bürgerkrieg – bis zum Überfall auf die Sowjetunion 1941.

0702-10 *Wulf-Diethard Kisling*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 02. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

NS-Eliten in Frankfurt

NEU im Programm

Ein Forscher berichtet über seine Arbeit

Wenngleich die Zeit des Nationalsozialismus Gegenstand zahlreicher Forschungen ist, so gibt es noch manch blinden Fleck bezüglich der Protagonisten auf lokaler Ebene. Wie kann man sich dem Thema nähern, wie erfolgt die konkrete Forschung? Sie erfahren Wissenswertes zur Nutzung von Quellen in Bibliotheken und Archiven sowie Informationen aus dem Internet. Darüber hinaus geht es um die gesellschaftliche Verantwortung beim Forschen, die Wahrung von Persönlichkeitsrechten und die Beachtung des Datenschutzes. Beispielhaft werden konkrete Forschungsergebnisse dargestellt.

0702-14 *Dr. Gunter Stemmler*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

Globalisierung – Kolumbus und die Folgen

Mit dem Ausgreifen der europäischen Seemächte in für sie „Neue Welten" beginnt ein Prozess der Zweiteilung der Welt in einen reichen Norden und einen verarmten Süden, der bis heute andauert. Warum und wie konnten die europäischen Eliten fremde Völker unterwerfen und ausbeuten? Wie sicherten sie ihre Herrschaft gegen innere Widerstände und äußere Konkurrenz ab? Welche Folgen hatte die Kolonisierung für beide Seiten in ökonomisch-politischer, aber auch in sozialer und psychischer Hinsicht? Wie begründeten die Kolonialherren ihr Vorgehen? Welche Widerstandsformen gab es, welche Ziele wurden verfolgt? An diesem Abend sollen am Beispiel der spanisch-portugiesischen Kolonialreiche des 16. Jahrhunderts Grundzüge der ersten Globalisierung gezeigt werden.

0702-16 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Geschichte Regional

Paläographie – Mit Kriminalakten alte Schriften lesen lernen

Einführung in die Paläographie des 19. Jahrhunderts

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

In Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte

0703-10 *Dr. Alexandra Lutz*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Feb. – 03. März, 4x**
Treffpunkt: Foyer des Karmeliterklosters, Münzgasse 9; € 32

Berühmte Frankfurterinnen und Frankfurter

NEU im Programm

So bunt wie das Leben in der Metropole am Main ist die Mischung der Frankfurter und Frankfurterinnen, die hier vorgestellt werden. Durch das Schicksal bekannter Frankfurter Persönlichkeiten werden zwölf Jahrhunderte Frankfurter Geschichte wieder lebendig. Der Bogen reicht von Karl dem Großen, der durch der „Franken-Furt" den Grundstein für die Stadtentwicklung legte bis zur heutigen Zeit. Auf dem Streifzug durch die Geschichte Frankfurts lernen wir nicht nur Goethe, Schopenhauer und Adorno kennen, sondern noch viele andere Persönlichkeiten, wie z.B. Maria Sybilla Merian, Frau Aja Textor (bekannter als Katharina Elisabeth Goethe), Berta Jourdan , Karin Giersch. Letztere ist bekannt als Mäzenin des Museums Giersch.

0703-14 Nord *Helga Ranis*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 05. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 30

Ein unbekannter Schatz: Die Geschichte der Industrialisierung

Exkursion zum Industriekomplex der Waechtersbacher Keramik

Inmitten idyllischer Wiesen und Wälder liegen im Vogelsberg Schlösser, Dörfer und – eine Fabrik! Die 1832 gegründete Waechtersbacher Steingutfabrik ist eines der außergewöhnlichsten und frühesten Beispiele für die Industrialisierung des 19. Jahrhunderts. Aus der Infrastrukturmaßnahme der Grafen von Ysenburg-Waechtersbach für die verarmte Landbevölkerung hat sich rasch einer der wichtigsten und innovativsten Steinguthersteller entwickelt. Damit verbunden sind zahlreiche soziale Errungenschaften. Bis heute hat sich der Fabrikkomplex erhalten und dokumentiert die Entwicklung von Industriearchitektur vom englischen Landhaus bis hin zu freitragenden Flugbeton-Gewölben. Diese bedeutende Position spiegelt sich in dem Ortsbild des ehemaligen Bauerndorfes. Rasch verdrängten Arbeitersiedlung, Künstlerkolonie, Kirchenbau, Direktorenhäusern und Ladengeschäfte die historische Lebensweise.
Exkursionsziele: Fabrikbesichtigung, Lindenhof Keramikmuseum, Schloss Birstein, Heimatmuseum Spielberg. Für ein Abendessen in dem ausgezeichneten Landgasthof (www.hotelzumbaecker.de) am Ende der Exkursion müssen sich die Teilnehmenden zu Beginn der Veranstaltung anmelden.

Anreise nur mit PKW und individuell. Wenn Sie Teilnehmende ohne Auto aus Frankfurt mitnehmen könnten/möchten, melden Sie sich bitte per E-Mail Susanne.Boelke-Werner.vhs@stadt-frankfurt.de

0703-18 *Pascal Heß*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug., 1x**
Treffpunkt: Fabrik: Fabrikstraße 12, 63636 Brachttal-Schlierbach, Parkplatz; € 20

Archäologie

Götter als Erfinder

NEU im Programm

Sie galten als neidisch, verschroben und eitel: die Götter des Olymp! Doch mit so mancher Erfindung halfen sie dem Menschengeschlecht auf die Sprünge: Athena entdeckte die Kunst des Spinnens und Webens, Hephaistos glänzte durch seine Schmiedekunst, Apollon schuf so manches Musikinstrument und Asklepios die Heilkunst ... Zunächst waren es gut gehütete Geheimnisse, die man vor den leichtsinnigen Menschen geheim halten musste. Bestes Beispiel war das Feuer, für das Göttervater Zeus verantwortlich zeichnete und das durch Prometheus unerlaubt weitergegeben wurde. Ein Verbrechen, das nicht ohne Folgen blieb. Der Vortrag erläutert bildreich und spannend diese Episode antiker Kulturgeschichte.

0704-10 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Goethe und die Antike

NEU im Programm

Goethe nahm dreimal Anlauf zu seiner „Grand Tour", die später bekannt wurde unter dem Namen „Italienreise" und u.a. begleitet wurde von dem Maler Tischbein. Im Vordergrund des Vortragsabends steht die Begegnung Goethes mit der Antike, die Beschreibung antiker Meisterwerke und die Eindrücke, die er zu dieser Epoche zwischen Florenz und Sizilien beschrieb.

0704-14 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Römische Kaiser sterben nicht im Bett ...

NEU im Programm

Ein spannender, manchmal grotesker, manchmal amüsanter Parcours durch die Schicksalsgeschichte der römischen Kaiser. So unspektakulär wie der Tod des Kaisers Augustus im Sommer 14 n.Chr. in Nola verlief das Ende eines römischen Caesar nicht immer: Caligula, Domitian und Caracalla werden von engsten Vertrauten ermordet, Claudius von seiner Frau Agrippina vergiftet, Nero begeht Selbstmord. Damit nicht genug: der Vortrag zeigt auch den „Inner Circle" des Kaiserhauses und wie gefährlich es sein konnte, hierzu zu gehören.

0704-16 Nord *Mario Becker*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

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

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

● **Erbrecht**

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

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

0706-10 West *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

● **Scheidungsrecht**

Wenn die Liebe verflogen ist, enden die Ehen häufig vor dem Scheidungsrichter und aus Liebe wird bitterer Hass.

Für diese Fälle erfolgt ein Überblick zu folgenden Themen:
- Scheidung: Voraussetzungen und Verfahren
- Trennungs- und Nachehelichenunterhalt
- Haushaltsgegenstände und Ehewohnung
- Zugewinnausgleich, Versorgungsausgleich
- Sorge- und Umgangsrecht, Kindesunterhalt

0706-12 West *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **23. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

siehe auch: Vorsorgerecht im Programm „Aktiv im Alter", 7105-40

Abendkurse für Schöffinnen und Schöffen

Die Beteiligung ehrenamtlicher Richter in der Rechtspflege ist ein wichtiges Element des demokratischen Rechtsstaates. Sie soll das Vertrauen der Bürger in die Justiz stärken und zu einer lebensnahen Rechtsprechung beitragen. Sie bilden in diesem Sinne ein Bindeglied zwischen Staat und Bürger. Schöffinnen und Schöffen nehmen damit eine wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe wahr. Sie werden nach dem Gerichtsverfassungsgesetz alle fünf Jahre gewählt.

Beide Abendkurse verstehen sich als Weiterbildung für amtierende Schöffinnen und Schöffen. Der Referent war jahrelang Vorsitzender einer großen Strafkammer am LG Frankfurt.

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

● **Rechte und Pflichten von Schöffinnen und Schöffen**

Für die immer noch recht junge Amtsperiode werden wichtige Grundlagen erläutert. Ebenso wird durch die Anwesenheit bereits erfahrener Schöffinnen und Schöffen die Möglichkeit zum Austausch gegeben.

0707-20 Nord *Klaus-Dieter Drescher*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

● **Das Strafensystem des StGB: Strafrahmen – Strafzumessung – Bewährung**

Hier wird ein Einblick gegeben, welche Möglichkeiten der Ahndung strafbaren Verhaltens bestehen und welche Gründe zu berücksichtigen sind, um zu einer dann konkreten Strafe – gegebenenfalls ausgesetzt zur Bewährung – zu gelangen.

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

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

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Religion und Spiritualität

Gottesbilder im Christentum und im Islam

NEU im Programm

Welche Bilder und Vorstellungen leiten Menschen, wenn sie von Gott reden? Ein Blick auf die unterschiedlichen Formen von Religionen macht deutlich, wie sehr die Vorstellungen von Göttinnen, Göttern oder Gott differieren können. Hier werden die Gottesbilder im Christentum und dem Islam herausgearbeitet und diskutiert. Wir begegnen Bildern von und über Gott, die sich bei Menschen im Laufe ihres Lebens bewusst oder oftmals auch unbewusst herausgebildet haben. Dazu gehört Gott als gütiger oder strenger Vater, aber auch alle anderen religiösen Vorstellungen, mit denen die Menschen ihre Anschauung über Gott zum Ausdruck bringen. Lässt sich doch unter dem Sammelbegriff „Gottesbild" alles zusammenfassen, was Menschen heilig ist. „Woran das Herz hängt, das ist dein Gott.", sagte schon Luther.

Ein Reader mit den entsprechenden Textstellen wird zur Verfügung gestellt.

0801-02 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Buddha, Du und Ich

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

Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

● **Wer ist Buddha?**

Denken wir an Buddha, kommt einigen von uns eine dickbäuchige Buddhastatue in den Sinn. Andere denken an asketische Bettelmönche in ihren orangefarbenen Gewändern. Manche erinnern sich an den historischen Buddha und Königssohn Gautama Siddharta. Doch wer ist Buddha wirklich? Wodurch zeichnet er sich aus? Wieviel Buddha steckt in uns selbst?

0802-01 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● **Kummer nehmen, Freude geben**

An diesem Abend erwartet uns ein buddhistischer Blick auf die Freude und sein Verständnis von Mitgefühl, das besagt „Kummer nehmen, Freude geben". „Freue dich über den Himmel, über die Sonne, über die Sterne, über Gras und Bäume, über die Tiere und die Menschen" schrieb Tolstoi in seinem Tagebuch. Doch wie geht das? Wie können wir in allem einen Anlass zur Freude entdecken und in unserer Umgebung eine Oase der Freude schaffen?

0802-02 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● **Von den Kräutern und den Heilkräften (Parabeln aus dem Lotus-Sutra)**

Sieben Parabeln im Lotos-Sutra weisen auf bildhafte und spannende bis dramatische Weise darauf hin, dass allem Leben die Buddhaschaft bereits innewohnt. Dieses Semester studieren wir die dritte Parabel, hören vom Regen, der keine Unterschiede macht und gleichmäßig Pflanzen und Bäume bewässert. Wir erfahren, warum „die Erleuchtung" jedem Menschen – ohne Ausnahme – offensteht, unabhängig von Religionszugehörigkeit, Geschlecht, vergangener Erfahrungen und sonstiger Merkmale.

0802-03 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

● **Wie der Erfolg kommt**

Jeder Mensch hat Ziele im Leben und strebt nach Erfolg, also der Verwirklichung dieser Ziele. Haben Menschen ganz einfach Glück oder ein gutes Karma, wenn sie im Leben und in ihrem Beruf erfolgreich sind? Oder kann ein jeder Mensch erfolgreich sein – und wenn ja, wie? Hier erfahren wir, welche Wege und Methoden im Buddhismus zum Erfolg führen.

0802-04 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

siehe auch: Vipassana-Meditation, 3263-51

● **Tod**

Haben Sie Angst vor dem Tod? Wie können wir sterben ohne Angst und Furcht? Gibt es eine Antwort auf die Frage, was nach dem Tod kommt? Die Auseinandersetzung mit dem Tod und der Furcht vor dem Tod begleitet die Menschheit seit jeher; sie spiegelt sich in den unterschiedlichsten philosophischen und religiösen Positionen wider. Hier hören wir von der buddhistischen Sicht auf den Tod und erfahren, wie Angst und Furcht zu überwinden sind.

0802-05 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

siehe auch: Popmusik und Spiritualität, 2302-14

OUT OF THE BOX: Wer ist Ich? Perspektiven auf das Selbst

Worum geht es eigentlich in diesem Abenteuer, das wir Leben nennen? In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen uns Fragen, die unabhängig von Konfession, Religion und Weltanschauung in jeder Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein auftauchen. Dieses Halbjahr wagen wir einen Blick unter die Oberfläche und fragen nach dem Kern menschlichen Seins. Verschiedene spirituelle und psychologische Traditionen führen uns ein, in ihre Perspektive auf das Selbst. Freuen Sie sich auf yogische, psychoanalytische, buddhistische, jungianische, christliche und mystische Einsichten.

● **Zwischen Selfie und Askese – Yoga und die Suche nach dem verlorenen Selbst**

Der Boom vom Yoga nimmt im Westen seit 15 Jahren zu. Doch was suchen die Menschen auf der Yogamatte? Und welche Antworten kann Yoga uns heute bieten? Mit Tonia Yüksel gelangen wir von der traditionellen Philosophie des Yoga über die Soziologie hinein in die Gegenwart: Die konsequente Ausübung von Yoga bedeutet heute nicht zwingend den rigiden Rückzug aus der Gesellschaft. Die Askese um die es im Yoga geht, bezieht sich auf etwas, das der permanenten Selbstdarstellung und -optimierung, wie wir sie heute auf sozialen Netzwerken im Sekundentakt erleben, diametral gegenüber steht. Yoga fordert uns auf, uns nicht länger blindlings dem übermäßigen Kult des Individuellen und Personalen zu überlassen. Wer es wagt entdeckt etwas, das weit über ihn hinausweist und gleichzeitig direkt zu sich selbst führt.

0803-01 *Dr. Tonia Suzan Yüksel*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Warum ein Psychoanalytiker meditiert?! Buddha, Freud und die Frage nach dem Selbst**

Die Gesellschaft verlangt, dass wir ein Ich entwickeln, das intellektuell konsistent ist und aus dem heraus wir als moralisch verantwortliche Person handeln. Gleichzeitig sind wir dieses große Selbst, unser Leib, das Unbewusste. Wie kann unsere lebendige und authentische Entfaltung zwischen diesen beiden Polen gelingen? Wie illusionär ist unser Ich? Wie können wir Einsicht gewinnen und Erleuchtung erlangen? Prof. Dr. med. Zwiebel ist Zen-kundiger Psychoanalytiker und teilt mit uns seine Einsichten in zwei Wege der Selbsterforschung und Heilung: die Psychoanalyse als eine der Leitwissenschaften der westlichen Moderne und Zen-Buddhismus als eine jahrtausende alte Weisheitslehre des Ostens.

0804-01 *Prof. Dr. med. Ralf Zwiebel*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Ja zum eigenen Schatten – Selbstwerdung in der Tiefenpsychologie nach C.G. Jung**

Wie werden wir zu der Person, als die wir gedacht und angelegt sind? Sollten wir uns vor dem Dunkel des Unbewussten hüten oder einen Schatz darin vermuten? C. G. Jung sieht den Prozess der Selbstwerdung in der bewussten Begegnung mit unseren dunklen Seiten, die er unter dem Begriff des Schattens zusammenfasst. Denn ein Mensch kann erst dann sein Licht vollständig leuchten lassen, wenn er ja sagt zu seinen dunklen Seiten und seinen Schatten in seine Persönlichkeit integriert. Der Publizist, Theologe, Seelsorger und Vorsitzende der C.G. Jung-Gesellschaft Ludger Verst beschreibt Wege, wie Menschen zu ihrer Ganzwerdung aufbrechen können und innere Bilder dabei als Wegweiser dienen.

0805-01 *Ludger Verst*
Fr, 19.30 – 21.30 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Die mystische Reise in die eigene Mitte – Teresa von Avila und die Seelenburg**

Teresa von Avila, spanische Mystikerin im 16. Jahrhundert, zeichnete das Geheimnis des Menschen als eine „Seelenburg", in der ich stufenweise zur Mitte – zu mir selbst – geführt werde. Sie knüpft an das biblische Bild vom Weg an: Unser wahres Ich ist nicht statisch, es entwickelt sich und reift. Eine göttliche „Neugierde" zieht den Menschen in das Innere der Seelenburg. Dort finde ich nicht das Ego-Zentrum eines selbstverliebten Menschen, sondern die Weite einer lebendigen Du-Beziehung. Dort finde ich schließlich die Einheit mit dem göttlichen Du, zu dem mich alle Sehnsucht zieht. Von Teresa von Avila und dem Weg hin zur Mitte berichtet uns Pater Schlegel nicht zuletzt auf Basis seiner eigenen Erfahrung und der Begleitung vieler Menschen als Meditationslehrer.

0806-01 *Helmut Alfons Schlegel*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Siehe auch Veranstaltungen des „Trialogs der Religionen" ab Seite 25

Philosophie, Weltanschauung

Albert Camus
Der Mythos des Sisyphos

NEU im Programm

„Der Kampf gegen Gipfel vermag ein Menschenherz auszufüllen. Wir müssen uns Sisyphos als einen glücklichen Menschen vorstellen." Albert Camus berühmtes Werk kreist um die zentrale Frage, ob das Leben, die Mühe, gelebt zu werden, lohnt oder nicht. Dies wird auch unsere Frage in der Veranstaltung sein. Zur Vorbereitung empfiehlt es sich, die Kapitel „Der absurde Mensch" (S. 89–92) sowie „Der Mythos des Sisyphos" (S. 153–160) aus dem genannten Buch zu lesen.

0810-03 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Wozu brauchen wir die Philosophie?

NEU im Programm

Die großen Themen der Metaphysik, Seele, Welt und Gott haben in der heutigen Philosophie nur noch historische Bedeutung. Seit Kant ist Gott kein Gegenstand der theoretischen Philosophie mehr und auch keiner der modernen Wissenschaften. Um Antworten bemühen sich inzwischen die kognitive Hirnforschung oder die physikalische Kosmologie mit experimentellen Forschungsmethoden. Welchen Beitrag kann heute die Philosophie für jeden von uns, aber auch für die Gesellschaft und Ihre Fortentwicklung leisten? Oder hat ihr die Naturwissenschaft längst den Rang abgelaufen, was die Interpretation der Welt und des Menschen angeht? Welche ethischen Handlungsnormen können den modernen Menschen leiten, ohne Logik und Wissenschaft über Bord zu werfen oder nationalistischen, religiös dogmatischen oder neoliberalen Pseudolösungen auf den Leim zu gehen?

0810-60 *Dr. Jürgen Behre*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Ist der Mensch das Maß aller Dinge?

NEU im Programm

Wie positioniert sich die Philosophie bezüglich der Stellung des Menschen? Welches menschliche Selbstbild lässt sich ethisch vertreten, wenn die „Krone der Schöpfung" nicht in der Lage ist, den Klimawandel zu stoppen, Reichtum gerecht zu verteilen, auch Tieren ein ethisch vertretbares Leben und Sterben zu ermöglichen und schädliche Gewohnheiten durch bessere zu ersetzen? Thematisch beginnen wir in der Antike, in der der Philosoph Protagoras den Menschen für das Maß aller Dinge hielt. 1885 rückte Nietzsche in der „Metaphysik des Willens zur Macht" den Menschen in die Rolle des starken Geistes, der die Welt auf sich zu interpretiert und sich dadurch einverleibt. Angesichts des Faschismus knüpften Horkheimer und Adorno 1944 in „Dialektik der Aufklärung" an Nietzsche an und formulierten eine radikale Kritik der „instrumentellen Vernunft" und deren Perspektive der Beherrschung. Was denken wir heute?

0810-61 *Dr. Jürgen Behre*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Kann die Philosophie uns trösten?

NEU im Programm

Der Philosoph Boethius beschrieb in „Trost der Philosophie" einen dialogischen Heilungsprozess bei der Bewältigung einer existentiellen Grenzsituation. Es ist eines der berühmtesten Bücher der Spätantike, das Boethius 524 in der Erwartung seiner Hinrichtung im Kerker schrieb. Wir werden dieses Buch erörtern und dabei die Frage verfolgen, wieweit Philosophie uns trösten kann. Dazu beziehen wir auch Alain de Bottons „Trost der Philosophie – eine Gebrauchsanweisung" mit ein, in der er für sechs unserer häufigsten Probleme sechs berühmte Philosophen zur Bewältigung heranzieht. Bei Unbeliebtheit: Sokrates, bei Geldmangel: Epikur, bei Frustration: Seneca, bei Unvollkommenheit: Montaigne, bei gebrochenem Herzen: Schopenhauer und bei allgemeinen Schwierigkeiten: Nietzsche.

0810-62 *Dr. Martin Krieger*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Psychologie, Pädagogik

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Themenreihe „Psychoanalyse und Identität II"

Aus psychoanalytischer Perspektive fragen wir nach den Grundlagen menschlicher Identität mit den Chancen und Risiken ihrer Entwicklung. Was meinen wir eigentlich, wenn wir von „Identität" sprechen? Was bestimmt unser Gefühl von Identität? Wie verändert sich unsere Identität im Lebenslauf? Welche individuellen und gesellschaftlichen Veränderungen stellen unser Identitätsgefühl in Frage, erschüttern es oder bereichern es? Wie wirken sich verändernde oder auflösende familiäre Strukturen, das Internet, mediale Selbstinszenierungen aus, wie die Freiheit und scheinbare Beliebigkeit der Definition des eigenen Geschlechts, wie die anhaltenden Migrationsbewegungen in der globalisierten Welt?

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, und alle sind eingeladen mitzudenken.
Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)
Die Teilnahme ist auch ohne Voranmeldung über die Abendkasse möglich.

In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent/-innen

Identität – ein Hindernis der Subjekt-Werdung?

Das Mit-sich-selbst-übereinstimmen, sowohl von innen als auch von außen betrachtet über die Zeit gleichbleiben, erscheint vielleicht mehr denn je als ein anzustrebendes Ziel. Die Forderung „Sei Du selbst" gilt als Weg zum Glück. Doch inwieweit kann ich Subjekt sein, wenn ich so sehr an imaginären Vorstellungen hänge? Der Versuch einer Annäherung.

Gregor Schöbel, analytischer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (VAKJP)

1001-01
Fr, 20.00 – 21.45 Uhr, **31. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Zum psychoanalytischen Konzept menschlicher Identität

Die Frage der Identität als allgemeine Frage: Was ist der Mensch? Und individuelle Frage: Wer bin ich? Und wenn ja wie viele? (D. Precht) ist politisch sehr aktuell geworden als Ausdruck einer globalen Krisensituation der Weltgesellschaft. Der psychoanalytische Beitrag zur Frage des Bildungsprozesses individueller Identität im Kontext des Verhältnisses von Individuum und Gesellschaft betrifft vor allem die subjektive Seite mit Blick auf die Begriffe Trieb, Ich, Selbst, Subjekt und eben auch Identität. Dabei umfasst psychoanalytische Theorie der Persönlichkeitsentwicklung neben der Freud'schen Linie explizit auch die Alfred Adlers.

Michael Brand, Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Dipl. Pädagoge, niedergelassen als Psychotherapeut und Psychoanalytiker in eigener Praxis, Dozent am Alfred-Adler-Institut Mainz. Themenschwerpunkte: Theorie der Persönlichkeitsentwicklung, Theorie der Gesellschaft

1001-02
Fr, 20.00 – 21.45 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Geteilte Elternschaft in der Paarbeziehung

Geschlechterbeziehungen zwischen Traditionalisierung und Neugestaltung

Immer mehr Paare in Deutschland wünschen sich mit der Entscheidung für ein Kind eine gleichgewichtige Aufteilung der Familienarbeiten. Nur wenige leben jedoch eine solche Familienkonstellation. Dabei spielt die Wirksamkeit verinnerlichter gesellschaftlicher Geschlechterkonstruktionen eine Rolle. Gelingt es Eltern, sich den Verunsicherungen durch eine nicht-traditionelle Lebensweise zu stellen und eine gleichgewichtige Aufteilung der Familienarbeiten zu realisieren, werden die produktiven Potenziale einer solchen Lebensform deutlich: Geschlechterbilder und Vorstellungen von guter Mütterlichkeit und Väterlichkeit können sich sowohl bei den Eltern als auch ihren Kindern verändern.

Prof. (i.R.) Dr. Karin Flaake, Soziologin mit Schwerpunkt psychoanalytisch orientierte Sozialpsychologie, neueste Veröffentlichung: Die Jugendlichen und ihr Verhältnis zum Körper. Stuttgart: Kohlhammer 2019.

1001-03
Fr, 20.00 – 21.45 Uhr, **21. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

„Ist Ali anders depressiv?" – Nationalität als Identität

Die Erfahrungen zeigen, dass sich die Depression bei vielen Migranten tatsächlich anders äußert.

Kambiz Majidian, Arzt, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, seit 1991 in der Forensischen Psychiatrie Hessen tätig und Leiter einer „Migrantenambulanz". Er behandelt schwerpunktmäßig Migranten aus dem vorderen Orient.

1001-04
Fr, 20.00 – 21.45 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

„Ich bin, was ich habe"

Zur narzisstischen Identitätsstörung

Wir reflektieren über einen Typus Mann (Frau), dessen Identität von Streben nach Macht, Besitz und Destruktivität verbunden mit einem Mangel an Empathie geprägt ist. Im Mythos „Blaubart" wird die Problematik dieser „Identität" seit vielen Jahrhunderten in Märchen, Oper und Film thematisiert. Durch eine nach außen hin unverwundbar scheinende Pseudoidentität wird der zum Scheitern verurteilte Versuch unternommen, sich gegen einen Makel, der dauerhaft eine narzisstische Verletzung bedeutet, zu schützen. In der Liebesbeziehung zu Judith, die Blaubart zu „sehen" sucht, kommt es zur Wiederkehr der Verletzung.

Silvia Konetzny-Milch, Psychoanalytikerin, niedergelassen in eigener Praxis, Dozentin am Zentrum für Psychotherapie in Bad Salzuflen und am Weiterbildungsinstitut für Psychotherapie und Psychoanalyse der J.-W-Gutenberg-Universität, Mainz

1001-05
Fr, 20.00 – 21.45 Uhr, **19. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Virginia Woolfs Blick auf die Psychoanalyse:

Krankheit und Kreativität

Virginia Woolfs Entwicklung als Schriftstellerin verlief parallel zur Rezeption und Verbreitung von Freuds Gedanken in England. Sie selbst war an diesem Prozess unmittelbar beteiligt, denn sie veröffentlichte Freuds Texte bei der Hogarth Press, die sie gemeinsam mit ihrem Ehemann Leonard Woolf begründet hatte. Warum dann unternahm sie selbst niemals eine psychoanalytische Behandlung für ihre wiederkehrenden Krankheitsschübe, unter denen sie so sehr litt? Wie eine Kriminalgeschichte untersucht der Vortrag detailliert die vielfältigen Gründe auf der historischen, kulturellen, psychologischen und künstlerischen Ebene.

Rotraut De Clerck, Dipl. Psych. Psychoanalytikerin (DPV) Lehranalytikerin am Frankfurter Psychoanalytischen Institut. Schwerpunkt: Psychoanalyse, Kultur und Literatur.

1001-06
Fr, 20.00 – 21.45 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

siehe auch: Warum ein Psychoanalytiker meditiert?! Buddha, Freud und die Frage nach dem Ich-Selbst, 0804-01

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

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

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

1003-15 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1003-16 Nord BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

1003-17 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Focusing

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

- **Focusing oder den eigenen Wünschen auf der Spur**

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schreibzeug

1003-19 West *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37

Focusing oder der Weisheit unseres Körpers vertrauen

Vertiefungsworkshop

Hier bauen wir auf ersten Erfahrungen mit der Methode „Focusing" auf. An einem selbstgewählten Thema üben wir diese Fähigkeit, die sowohl den Verstand als auch unser Körperwissen einbezieht. Denn: Ein Problem nur über den Verstand verstehen und lösen zu wollen, führt häufig nicht zum Erfolg. Wir geraten dann schnell ins Grübeln und drehen uns im Kreis. In der Begegnung mit uns selbst können wir neue Einsichten gewinnen.

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

1003-20 West *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 37

Zu nett für die Welt?

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

1003-21 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **03. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Abnehmen durch Achtsamkeit

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

1003-22 *Monika Tagay*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
08. März – 01. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 41

Von der Seele schreiben

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

1003-23 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
13. März + 14. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Raus aus dem Hamsterrad – endlich Ich

NEU im Programm

Fühlen Sie sich häufig überfordert, erschöpft oder einfach nur leer? Sie brauchen immer mehr Zeit für sich, um für ihren Alltag neue

Kraft zu tanken? Dann sind Sie hier richtig, denn hier stehen Sie im Mittelpunkt. Für alle die wissen möchten, wie Sie gut für sich sorgen und (wieder) in Ihre eigene Kraft kommen können. Denn vorbeugen ist besser als nachsorgen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Fokus wieder auf Ihre Stärken und die Fülle in Ihrem Leben ausrichten. Der Austausch mit Gleichgesinnten wird Sie dabei unterstützen Ihren Alltag zu ordnen, Klarheit zu schaffen und bei sich selbst anzukommen. Ein Potpourri an Erfahrungen, Tools und Übungen wartet auf Sie.

1003-24 West ♀ *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 43

Vertrauen und Freude leben

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Wir alle sehnen uns danach angenommen und geliebt zu werden. In unserer Kindheit erworbenes Selbst- und Urvertrauen, trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief in unserem Zellgedächtnis ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind" als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte wiederkehrende Muster ablegen und zu neuen, hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen finden. So finden wir zurück, zu den Quellen unserer Lebensfreude und Intuition. Neben einer theoretischen Einführung liegt der Fokus auf der Stärkung des Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

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

1003-25 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
21. März + 22. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

In Balance kommen und bleiben

Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen!

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

1003-28 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 27. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 53

Selbstmitgefühl

Eine wertvolle Ressource bei Herausforderung

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

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

1003-29 *Nicoletta Schenk*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Achtsamkeit

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

Bitte mitbringen: Decke und/oder Kissen, bequeme Kleidung

1003-31 *Frank Cibulski*
So, 12.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Den inneren Kritiker zähmen

Freundschaft mit sich selbst schließen

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

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

1003-33 *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 38

Mit Achtsamkeit gut und entspannt in Beziehung sein

Sie lernen in einfachen körperlichen und gedanklichen Übungen, entspannter mit sich selbst und anderen umzugehen. Achtsamkeit, Elemente aus der gewaltfreien Kommunikation sowie Hilfestellungen zur Selbstwahrnehmung erleichtern Ihnen die Eigenwahrnehmung. Wir hinterfragen, welche „Triggerpunkte" wir haben, die unsere Selbstbeherrschung vergessen lassen. Praktische Hilfestellungen zur Selbstregulation werden daraus abgeleitet.

1003-35 *Ilse Eichler*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Juni – 14. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Emotionsmanagement

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

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

1006-01 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **29. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Mein Leben verändern

Die richtigen Ziele entdecken und Lösungswege finden

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit und Kreativität mit Ihren Potenzialen und ihren wahren Zielen in Kontakt zu kommen. Finden Sie zu mehr Klarheit über Ihre derzeitige Lebenssituation und darüber, wie Sie Ihre Zukunft wirklich gestalten wollen. Erfahren Sie, was Sie bislang davon abgehalten hat, Ihre Ziele zu erreichen, was Ihnen in Ihrem Leben mehr Kraft und Freude gibt und erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihren nächsten Lebensabschnitt.

1006-03 *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
06. März + 07. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 72

siehe auch: Using Coaching to change your Life and Career, 4285-24

„Lass los, was Dich runtermacht"

NEU im Programm

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und loslassen

Oft bleiben wir an Gedankenmustern, Menschen und Situationen hängen, die uns nicht gut tun und Energie und Kraft nehmen. Aus Pflichtbewusstsein, der Angst, den anderen zu verletzen oder der Selbst-Abwertung unserer Person heraus nehmen wir Situationen, Kränkungen und Verletzungen in Kauf. Die damit verbundene dauerhafte Belastung führt zu einem „uns klein machen", zu Mutlosigkeit, mangelndem Vertrauen in unsere Fähigkeiten und zur Zurücknahme unserer Bedürfnisse. Im Kurs lernen wir Wege und Möglichkeiten, Selbstvertrauen, positiven Selbstwert und Selbstbewusstsein zu stärken und dadurch neue Kraft und Energie zu schöpfen.

1006-05 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

NEU im Programm

Diese Veranstaltungsreihe vermittelt auf informative, erhellende und unterhaltsame Weise aktuelles Wissen aus der Hirnforschung an interessierte Laien. Die Zuhörer erhalten praktische Hinweise, wie sie die Erkenntnisse der Hirnforschung für ihr eigenes Leben und Erleben aktiv nutzen können.

● Bedienungsanleitung fürs Gehirn

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

1006-06 *Gabriele Seynsche*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● Wie unser Denken unser Fühlen bestimmt

Ich denke, also bin ich – sagte Descartes. Wäre zu seiner Zeit bekannt gewesen, was die Hirnforschung heute belegt, hätte er vermutlich gesagt: Ich denke, also fühle – also bin ich. Was sind Gefühle überhaupt? Wie und wo entstehen sie? Was machen sie mit uns – positiv wie negativ? Wie bestimmen sie unser Leben und Erleben? Wie können wir sie beeinflussen? Und vor allem: Was haben sie mit unserer Kultur und damit auch mit unserem Denken zu tun? Der Vortrag erläutert anschaulich und auch für Laien nachvollziehbar, wie groß der Einfluss unserer Art zu denken und zu sprechen auf unser körperlich-seelisches Befinden ist und vermittelt Techniken mit deren Hilfe wir unsere Gedanken, unsere Sprache und damit unsere Gefühle positiv gestalten können.

1006-07 *Gabriele Seynsche*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Programmieren Sie Ihren Kompass auf Finden statt auf Suchen

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

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

1006-08 *Michaela Dalchow*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 34

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

1006-09 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44

Konflikten mit Gelassenheit begegnen durch Introvision

Wie gelingt es, in schwierigen Situationen gelassen und handlungsfähig zu bleiben? Und was kann ich tun, um durch wiederkehrende innere Konflikte nicht in Stress oder in eine Blockade meiner Fähigkeiten zu gelangen? Wie lässt sich beispielsweise ein Gedanke auflösen, der dauerhaft in mir rumort und mir Energie raubt? An der Universität Hamburg wurde dazu eine Methode erforscht, die sich in verschiedenen Anwendungsfeldern empirisch bewährt hat: Introvision. Sie erfahren, wie diese Methode vorgeht und funktioniert. Sie erhalten praktischen Einblick, wie innere Konflikte, Stress und mentale Blockaden schrittweise selbständig aufgelöst und Sie so dauerhaft gelassener werden können. Bereits in den Tagen zwischen den Kurseinheiten können Sie die Methode üben und anwenden.

1006-10 Nord *Antje Weidling*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 06. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 55

Hinein in die beste Zeit des Lebens

NEU im Programm

Ihr Weg zu einem erfüllten Leben nach der Berufstätigkeit

Bisher war das Leben vor allem von der Arbeit und der Familie bestimmt, jetzt rückt das Rentenalter in greifbare Nähe. Hier verschaffen Sie sich einen Überblick über Ihre Ressourcen, Wünsche und Bedürfnisse. Am Ende steht ein Aktionsplan für Ihr ganz persönliches sinnerfülltes Leben.

Aus dem Inhalt:

- Was habe ich bisher erreicht und welche Ziele sind noch offen?
- Was verändert sich durch den Ausstieg aus dem Berufsleben?
- Meine Vision: Wie will ich in der Ruhestandsphase leben?

Für Menschen kurz vor oder bereits im Ruhestand, die sich Anregungen und Klärung wünschen, wie sie diesen neuen Lebensabschnitt aktiv gestalten können.

1006-11 West *Antonia von Alten*
Sa, 09.00 – 18.00 Uhr, So, 09.00 – 16.00 Uhr,
25. Apr. + 26. Apr., 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 87

siehe auch: im Programmbereich „Aktiv im Alter"

- Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60, 7102-10
- Auf dem Weg ... Gespräche über das Älterwerden, 7102-30

Starke Löwen auf sanften Pfoten

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

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

1006-12 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai + 03. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Ich sehe was, was Du nicht siehst!

Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung

Beruflich oder Privat: Im Umgang mit Anderen ist es äußerst hilfreich, ein klares Bewusstsein über die eigene Wirkung zu erlangen. Wie wirke ich auf andere Menschen? Decken sich meine eigenen Einschätzungen über mich mit der Sicht der Anderen? Wo sind meine blinden Flecken? Anhand von Übungen können Sie hier – alleine, zu zweit und in der Gruppe – den Blick auf sich selbst erweitern und Selbst- und Fremdbild in größere Übereinstimmung bringen. Denn: Persönliches Wachstum beginnt mit Selbst(er)kenntnis.

1006-14 *Olcay Acet*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
09. Mai + 10. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 68

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

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

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

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

1006-16 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/TN 8

Hinein ins Glück

NEU im Programm

Alle möchten glücklich sein: die Regale sind voll von Büchern, die Wege zum Glück verheißen. Aber was ist Glück? Was machen glückliche Menschen anders? Wie können die eigene Zufriedenheit und Gelassenheit gefördert werden? Sie werden mit auf einen Streifzug durch die „Positive Psychologie" genommen. Erfahren Sie, was Glücksfaktoren sein können. Für alle, die mit unterschiedlichen Methoden und Übungen herausfinden möchten, was zu Ihrem persönlichen Glück beitragen kann. Damit Ihrem Glück nichts mehr im Wege steht.

1006-18 *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Ruf nach Veränderung

Ob eine kleine Unzufriedenheit oder die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Wunsch nach Veränderung kann vielerlei Auslöser haben. Begleitet werden diese Zweifel häufig von Ängsten. Wieviel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, da wir so auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können. Unterstützt wird der Prozess durch Entspannungsübungen.

1006-20 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **19. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Mit innerer Stärke zu mehr Gelassenheit im Alltag

Souveräner Umgang mit schwierigen Situationen

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

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

1006-22 Nord *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Lebe Deine Talente

Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

Was sind eigentlich meine Talente? Und wie finde ich Zeit und Raum sie zu leben? Diesen Fragen

widmen wir uns im Austausch miteinander und unter Zuhilfenahme von Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie. Talente sind uns gegeben, um Freude und Erfüllung zu schenken. Sie bringen aber auch Verpflichtungen mit sich: Sie wollen gelebt werden – Privat und im Beruf. Wer sich ihnen nicht widmet, dieses Potenzial erst ausleben will, wenn die Zeit es zulässt, wird Unzufriedenheit verspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1006-24 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **16. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Kommunikation und Beziehung

Feedback geben und nehmen

Wie können wir Wertschätzung ausdrücken, ohne dass es nach „Lobhudelei" klingt? Wie spricht man unangenehme Dinge an, ohne zu verletzen? Wie lässt sich die Balance halten, zwischen Ehrlichkeit und Freundlichkeit? Und wie können wir konstruktives Feedback souverän entgegennehmen und mit unfairem Feedback umgehen? Hier üben wir zu zweit und in der Gruppe, wirksames und zielgenaues Feedback zu geben und anzunehmen.

1010-06 *Olcay Acet*
Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
06. März + 07. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

NEU im Programm

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen? „Systemisch Konsensieren" heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger und Verlierer gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie
- Sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- Den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- Den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses

1010-08 *Elke Wilhelm*
Sa, 17.00 – 21.00 Uhr, So, 09.00 – 16.00 Uhr,
07. März + 08. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Mich kränkt so schnell keiner

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

1010-09 West *Dr. Reinhard Müller*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **13. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund. Wir
- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen. Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1010-10 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
14. März + 15. März, 2x
Nordwestzentrum; € 92

1010-11 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
18. Juli + 19. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 92

● Übungsgruppe: Gewaltfreie Kommunikation im Alltag

Gemeinsam üben und besprechen wir wöchentlich konkrete Konfliktsituationen aus Ihrem Leben auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation. Zusätzlich gibt es an jedem Abend neue Lernimpulse, die Sie weiter voranbringen. Für alle, die GFK kennengelernt haben, begeistert sind, im Alltag am Ball bleiben und nach der GFK handeln wollen!

Voraussetzung für die Übungsgruppe ist der Besuch eines Einführungsseminars Gewaltfreie Kommunikation.

1010-12 *Marita Strubelt*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 02. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung. Neben der Vermittlung der Grundlagen liegt der Schwerpunkt hier auf dem Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und können erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Dieser Kurs kann sowohl im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-15 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

1010-16 Nord BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

1010-17 BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Gewaltfreie Kommunikation mit dem Körper: Body NVC

NEU im Programm

Um mit unseren Bedürfnissen in Kontakt zu kommen, nutzen wir hier alle Sinne. Denn über den Körper erhalten wir oft leichter

Zugang zu unseren Gefühlen und Bedürfnissen als über den Geist. Bei der Methode Body NVC (Nonviolent Communication) richten wir den Fokus auf unsere intuitive Weisheit und erfahren den Körper als Schlüssel zu Verbindung und Verständnis. Übungen mit Musik und Meditation, Visualisierung und kreativem Ausdruck werden durch kleine und große Gesprächsrunden ergänzt.

Für die Teilnahme am Seminar sind keine Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Vorkenntnisse nötig. Alle, die GFK bereits als wertvollen und kraftvollen Lebensweg erleben, können ihre Erfahrungen hier durch einen körperlichen Prozess, mit weniger Worten, vertiefen.

1010-21 Nord *Marita Strubelt*
Sa, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 43

Beachten Sie auch unsere Angebote zu Rhetorik und Kommunikation im Programmbereich Beruf ab Seite 229

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

Konflikthafte Situationen leichter meistern

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

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

1010-27 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
21. März + 22. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Liebe lernen

Sie erhalten theoretische und praktische Impulse, um Schritte hin zu einer erwachsenen, reifen und authentischen Partnerschaft zu gehen. Eine ehrliche Auseinandersetzung mit den eigenen Vorstellungen und Erwartungen an Partnerschaft sowie den tiefer liegenden Bedürfnissen und Sehnsüchten öffnet erst die Möglichkeit, eine erfüllte Beziehung auf Augenhöhe einzugehen. Das bedeutet Verantwortung für das eigene Wohlbefinden selbst zu übernehmen, anstatt auf den Prinzen, die Prinzessin zu warten.

Theorieeinheiten, Meditation und Austausch wechseln sich ab.

1010-29 *Nicoletta Schenk*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
03. Apr. + 04. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

Glück in der Partnerwahl

NEU im Programm

Hier lernen Sie Ihren Blick darauf zu richten, was Sie selbst tun können, um den richtigen Partner/die richtige Partnerin anzuziehen. Sie sind eingeladen vergangene Erfahrungen zu reflektieren und ihre gewonnenen Erkenntnisse bewusst zu nutzen, um sich damit klarer neu aufzustellen. Ihnen stehen damit mehr Möglichkeiten zur Verfügung, als „nur" auf Ihr Glück zu hoffen: Sie laden es aktiv ein! Denn eine gelungene Beziehung gibt uns große Zufriedenheit, bis hin zum Glücksempfinden.

1010-31 Nord *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
17. Apr. + 18. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 60

Familienfeste überleben

NEU im Programm

Hochzeiten, Geburtstage, Taufen oder Feiertage sind vielfältige Gelegenheiten Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen auf eine harte Probe zu stellen. Damit solche Anlässe nicht wie eine Naturkatastrophe über Sie hereinbrechen, bieten wir Ihnen Anregungen, wie Sie diese unbeschadet überstehen können. Mit Hilfe kleiner Übungen können Sie Situationen durchspielen und analysieren. Erkennen Sie eigene Muster und meistern Sie das nächste Fest mit einem Augenzwinkern.

1010-32 *Chantal Chrzan-Ohmsen; Stefan Abel*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **21. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Wurden unsere Grenzen durch schwierige Erfahrungen verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise. Theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen werden vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Kontakt mit der Außenwelt. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Decke und Schreibsachen

1010-33 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
25. Apr. + 26. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

NEU im Programm

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg. Hier lernen Sie einen Ansatz kennen, der bewährte Kommunikationsmodelle ganzheitlich zusammenfasst und Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt stellt. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden können eingebracht und reflektiert werden, um neue Lösungen zu finden.

1010-35 West *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
15. Mai + 16. Mai, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

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

1010-37 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

1010-38 Nord *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

Auf der Suche nach einem Seelengefährten versprechen Flirtbücher, Verführungsseminare, Speed-Datings, Singlebörsen oder Partnervermittlungen schnelle Abhilfe. Doch sind diese Bemühungen nur selten von Erfolg gekrönt, denn Liebe ist weder erkaufbar noch erzwingbar. Was erhöht nun die Aussicht auf eine erfüllende Partnerschaft? Die Kenntnis unserer eigenen Werte und Ziele, die Bereitschaft innere blockierende Muster zu bearbeiten, die Entwicklung von Integrität und Authentizität sowie die Etablierung innerer Leichtigkeit sorgen dafür, dass wir den Menschen in unser Leben ziehen, mit dem wir uns in Resonanz befinden.

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

1010-40 *Yvonne Ehrhardt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 81

Der souveräne Umgang mit Grenzen

NEU im Programm

Grenzen setzen, Grenzen wahren, Grenzen öffnen

Erfolgreiche Abgrenzung will geübt sein. Klar definierte persönliche Grenzen zu haben und dem Leben gegenüber offen zu sein, ist kein Widerspruch. Sie lernen konkrete Methoden kennen und anwenden, für einen respektvollen Umgang mit den eigenen Grenzen und denen der Anderen: auf gedanklicher, kommunikativer, körperlicher und auf energetischer Ebene. Tun Sie sich oft schwer einen Wunsch abzuschlagen? Übernehmen Aufgaben, die nicht Ihre Sache sind? Merken erst hinterher, dass Sie nicht rechtzeitig Nein gesagt haben? Schärfen Sie die Wahrnehmung für Ihre Grenzen, d.h. für Ihre Bedürfnisse und Werte. Werden Sie konsequent sich selbst und anderen gegenüber.

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

1010-43 Nord *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 38

Methoden und spezielle Ansätze

Aufräumen, loslassen, frei sein

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

1016-04 West *Dr. Petra Saltuari*
Fr, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. März + 20. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Annehmen was ist!

NEU im Programm

Wie kann der Mensch Ja zu seinem Schicksal sagen?

Die Logotherapie, die sinnorientierte Psychotherapie, hat das Freispielen von Abhängigkeiten und Schicksalsdeterminanten zum Zentrum ihrer therapeutischen Intervention erhoben. In diesem Vortrag geht es um unabänderliche Grenzbereiche des Menschen, dem Schicksal und Leid. Das Anliegen ist es „Trost zu spenden", einen kleinen Freiraum gegenüber dem Schicksal zu erkennen, und dem „homo patiens", dem leidenden Menschen, zu erklären, dass auch sein Leben sinnvoll sein kann. Ein Vortrag, gehalten mit Bildern, zum Nachdenken und dem Erkennen seiner Restfreiheiten.

1016-08 *Dr. Erich Schechner*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Der Krieg ist aus

Ein Kriegsenkelseminar

Entlang von Familiengeschichten werden Anregungen gegeben, persönliche Familienmuster zu erkunden, die in der Eltern- und Großelterngeneration durch das Erleben des zweiten Weltkrieges angelegt wurden. Daraus lassen sich eigene Wege zu heilsamen Entwicklungen finden. Flucht, Bombenangriffe, Hunger, Gewalt und Tod hinterließen oft Traumatisierungen und Schamgefühle bei Eltern, die den Krieg als Kind erlebten. Wurden diese nicht bearbeitet, sind sie der Folgegeneration vererbt worden. Diesen erscheint ihr Leben schmerzlich wenig stimmig mit einem Grundgefühl, irgendwie nicht zu genügen. In einer wertschätzenden Atmosphäre bilden Methoden aus der Familientherapie, wie z.B. die Arbeit mit dem Genogramm hier die Grundlagen.

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

1016-10 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
28. März + 29. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 78

Narzissmus in Beruf und Partnerschaft

NEU im Programm

Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird

Der Abend vermittelt nützliche Handlungsempfehlungen im Umgang mit Narzissten und informiert u.a. über die Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Narzissten. Ob in Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder anderenorts, Narzissten sind mitten unter uns. Sie handeln egoistisch, sind arrogant und selbstverliebt, treten größenwahnsinnig auf und agieren manipulativ, um eigene Verletzungen zu kompensieren. Angesichts der gesellschaftlichen Entwicklung, die von Leistungsdruck und Individualisierung geprägt ist, gewinnt die Diskussion über das komplexe Thema des Narzissmus zunehmend an Bedeutung. Aber was ist ein Narzisst und sind wir nicht alle ein bisschen selbstverliebt? Wann verschwimmt die Grenze zwischen charismatischer Persönlichkeit und krankhafter Sucht nach Bestätigung?

1016-13 *Monika Stepan*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Diagnose „Unfruchtbarkeit"

Bewältigungsstrategien für Frauen und Paare mit unerfülltem Kinderwunsch

Dieser Vortrag informiert bei ungewollter Kinderlosigkeit über nützliche Bewältigungsstrategien, den Umgang mit der „Achterbahnfahrt der Gefühle" und darüber, wie Männer und Frauen die Diagnose „Unfruchtbarkeit" unterschiedlich erleben. Was ist, wenn ich/wir niemals ein Kind bekommen können? Welche Möglichkeiten gibt es, um mit der Reproduktionsmedizin ein Wunder zu bewirken und wie können Frauen und Männer mit ihren Ängsten, Scham- und Schulgefühlen umgehen? Die psychischen Auswirkungen einer ungewollten Kinderlosigkeit werden im Allgemeinen unterschätzt und stellen in den meisten Fällen eine enorme Belastung dar. Nicht nur für einen selbst, sondern auch für die Partnerschaft. Der Abend findet in einem vertraulichen Rahmen statt.

1016-17 *Monika Stepan*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Helfen lernen

ohne sich selbst zu gefährden

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

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

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates

Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

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

The Work of Byron Katie ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet und dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedankenmuster können sich auflösen und Freude freisetzen.

● **Schnupper-Workshop**

Hier haben Sie die Möglichkeit, The Work kennenzulernen und auszuprobieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1016-20 *Angela Gebertz*
Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Letzte Hilfe Kurs

NEU im Programm

Der „Letzte Hilfe Kurs" will zu Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden Themen wie die „Normalität des Sterbens als Teil des Lebens", „Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten", „Leiden und Linderung" und „Abschied nehmen". Während die „Erste Hilfe" selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe" gesellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jeder meist mehrfach in seinem Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen.

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt

1016-22 *Almut Stolte*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Gewaltprävention

„Gewalt – Sehen – Helfen"

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen" anbietet, entwickeln die Teilnehmer/innen ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jeder in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmer/-innen praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1020-01 Nord *Ronald Carstensen; Susanne Bender*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **01. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

1020-02 *Ronald Carstensen; Susanne Bender*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-03 West *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

1020-04 Süd *Susanne Bender; Ronald Carstensen*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **21. März, 1x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; Entgeltfrei

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

Pädagogik

Wir werden Pflegefamilie

Einem Kind ein dauerhaftes Zuhause geben

Wir laden Sie herzlich zu unserem Informationsabend ein, um Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Aspekte zum Thema Pflegekind zu geben – kostenlos und unverbindlich. Die Pflegekinderhilfe des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt am Main sucht Pflegeeltern für Kinder, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. Als Pflegefamilie sind viele Konstellationen denkbar: Ein neues Zuhause finden Kinder zum Beispiel bei verheirateten oder unverheirateten Paaren, gleichgeschlechtlichen Paaren oder Alleinstehenden. Hauptsache ist, dass Sie gern mit Kindern zusammenleben.

1030-02 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

In der Bereitschaftspflege ein vorübergehendes Zuhause geben

Den Jüngsten helfen!

Wir laden Sie herzlich zu einem Informationsabend ein, um Sie über Bereitschaftspflege zu informieren – kostenlos und unverbindlich. Sie wohnen als Familie, Paar oder Lebensgemeinschaft in Frankfurt oder Umgebung und leben gerne mit Kindern. Sie möchten Kindern in Not helfen und sind bereit, einem Säugling, Klein-oder Vorschulkind vorübergehend ein Zuhause zu geben? Wir brauchen Menschen die trösten und für ein Kind da sind. Wenn Kinder aus der eigenen Familie genommen werden müssen, dann tut das weh. Dann helfen nur Trost, Wärme, Geborgenheit und Umsicht.

In Kooperation mit dem Jugend- und Sozialamt

1030-03 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

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

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

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1030-05 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

1030-06 Nord *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Mobbing in der Schule – Was Eltern wissen sollten

Entscheidend für den Schulerfolg von Kindern und Jugendlichen sind positive Erlebnisse mit Gleichaltrigen und Akzeptanz in der Peer-Group. In der frühen Kindheit orientieren sie sich in ihrem Verhalten zumeist an Erwachsenen wie Eltern und Pädagogen. In Richtung Pubertät verlieren die Autoritätspersonen an Einfluss. Ältere Kinder und Jugendliche passen sich zunehmend an eine Clique an, das Mitkommen im Unterricht und gute Noten rücken in den Hintergrund. Die Gefahr, andere mit Mobbing zu überziehen oder selbst gemobbt zu werden, ist groß. Mobbingopfer und Mitschüler leiden dann unter verminderter Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Eltern sehen dies mit Sorge, vor allem, wenn der Schulerfolg ihrer Kinder gefährdet erscheint. Welche Möglichkeiten haben Eltern, um ihre Kinder zu schützen?

1030-10 *Karl Dambach*
Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **12. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Mit Kindern Lernen

NEU im Programm

Gehirn-gerecht mit Birkenbihl-Methoden

Mit vielen abwechslungsreichen Lerntools und anhand konkreter Beispiele erfahren Sie in diesem Workshop, wie neurodidaktische Erkenntnisse in der Praxis umgesetzt werden können. Sie möchten Ihre Kinder beim Lernen besser unterstützen? Und damit fit für die Zukunft machen? Lernen geht auch anders! Mit gehirn-gerechten Methoden entdecken Ihre Kinder den Spaß am Lernen neu. Ein erfolgreiches und angenehmes Lernen ist dann möglich, wenn Kinder – und auch Erwachsene – so lernen dürfen, wie ihr Gehirn es am besten kann. Die gehirn-gerechten Methoden passen für jedes Thema sowie für alle Altersstufen.

1030-13 *Gritta Fründt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Lern- und Gedächtnis-training

Leichter lernen – mehr behalten

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

1302-02 *Doris Geis*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

Impulsvortrag rund um das Gehirn

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

1302-05 *Ute Fey*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

siehe auch: Gedächtnistraining im Programm „Aktiv im Alter", 7111-01 bis -16

Ehrenamt

Seminare im Rahmen des Frankfurter Trägernetzwerkes

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

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

● Lesepatin und -pate in der Grundschule – Einführung

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

1758-03 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **11. März – 25. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● Begleitender Kurs für aktive Lesepaten mit teilnehmerorientierten Themen

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

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

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

1759-03 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **01. Apr., 22. Apr., 06. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

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

Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

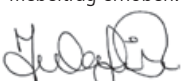
Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen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

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

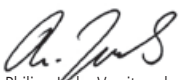
Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).
Spezielle Seminare gibt es für:

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

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



Truda Ann Smith, Direktorin Volkshochschule Frankfurt a.M.



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

Vorträge

Aktuelle Themen – Vortragsreihe

Anmeldung und Information unter:
DGB Region Frankfurt-Rhein-Main
Wilhelm-Leuschner-Str. 69-77
60329 Frankfurt a.M.

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

- **Gesellschaftliche Transformation: Eine Aufgabe auch für die Gewerkschaften!?**

Vortrag und Diskussion mit Michael Rudolph, Vorsitzender DGB Hessen-Thüringen

1801-01
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

- **Wanderarbeiter in Frankfurt – Lebens- und Arbeitsbedingungen**

Vortrag und Gespräch mit Faire Mobilität

1801-02
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Feb., 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

- **Jüdisches Leben in Frankfurt**

Führung durch die Westendsynagoge und anschließendes Gespräch mit einer Vertreterin der Jüdischen Gemeinde.

1801-03
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **22. Apr., 1x**
Treffpunkt: Westendsynagoge; Entgeltfrei

- **Was macht eigentlich ein Quartiersmanager?**

Quartiers- und Nachbarschaftsarbeit in den Frankfurter Stadtteilen. Vortrag und Diskussion mit einem Quartiersmanager (Ginnheim oder Riederwald).

1801-04
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **20. Mai, 1x**
Treffpunkt: auf Anfrage; Entgeltfrei

- **Führung durch das ehemalige Polizeigefängnis Klapperfeld**

Führung und Gespräch zu Ausstellungen und der Geschichte der Initiative „Faites votre jeu!"

1801-05
Mi, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. Aug., 1x**
Treffpunkt: Klapperfeldstr. 5, 60313 Frankfurt a.M.; Entgeltfrei

Seminare

Basiskurs Politik

- **Einführung**

Die folgende inhaltlichen Schwerpunkte werden behandelt:

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

Information und Anmeldung

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

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

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

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

1802-01 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

- **Internationale Organisationen/Internationale Konflikte und Problemfelder**

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

1802-03 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Hexen und Madonnen – Frauenbilder

Spurensuche zwischen Spessart und Rhön

Spurensuche im Spessart und in der Rhön, zu Madonnen und historischen Orten, an denen Frauen als „Hexen" verfolgt und ermordet wurden. Was waren das für Mädchen und Frauen, die als „Hexen" verurteilt wurden? Welches Frauenbild sollen uns Mariendarstellungen vermitteln? Finden wir Spuren für die Verfolgung von Minderheiten bis heute? Bei der Fahrt in den Spessart und in die Rhön und bei Besichtigungen suchen wir nach Antworten.

1802-02 *Dr. Barbara Bromberger; Angela Fischer*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Treffpunkt: VHS Sonnemannstr. 13, anschließend Busfahrt nach Steinau a.d. Straße und Fulda.; Entgeltfrei

Journalistisches Schreiben

Wochenend-Workshop

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

1802-05 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Einführung in die Wikipedia und ihre Schwesterprojekte

Die Wikipedia steht für weltweit frei zugängliches Wissen. Einzigartig ist ihre Monopolstellung im Internet. Sie möchten wissen, wie viele Länder es auf der Welt gibt? In welchem Verhältnis Machiavelli zu den Medici stand? Welcher Torwart der Nationalelf die meisten Treffer einstecken musste? Fragen Sie Wikipedia! Nur eines ist noch besser: Schreiben Sie auf Wikipedia. Denn: Wikipedia ist ein kollaboratives Projekt, an dem jeder mitmachen kann. Als Autorin oder Autor bei Wikipedia mitzumachen, ist einfach, wenn man ein paar Regeln beachtet. Wir zeigen, wie es geht und bei welchen Projekten Sie sich engagieren können. Dazu benötigen Sie kein Fachwissen, sondern nur die Lust zu schreiben und zu recherchieren. Profitieren Sie von den Tipps eines erfahrenen Wikipedia-Autors. Nebenbei erfahren Sie viel Wissenswertes über die Entstehung und gesellschaftliche Bedeutung der Internet-Enzyklopädie.

1802-06 *Karsten Ratzke*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
01. Feb. + 02. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: Schreiben für Wikipedia (Autorentraining), 2104-29

Basiskurs Künstliche Intelligenz

Denkende Maschinen: Zwischen Menschwerdung und Weltherrschaft

Während in Filmen und Romanen künstliche Intelligenzen dem Menschen längst als weit überlegen dargestellt werden, ist es in der Realität noch nicht der Fall. Allerdings wurde 2015 mit „Alpha Go" erstmal eine künstliche Intelligenz vorgestellt, die den damaligen weltbesten „Go"-Spieler schlug. „Go" , ein antikes chinesisches Strategiespiel, gilt als überaus komplex und in seinen Spielmöglichkeiten umfangreicher als Schach. 2017 vollbrachte „Alpha Go Zero" das gleiche Kunststück erneut, allerdings mit dem Unterschied, dass es sich das Spielen selbst beibrachte. Droht der Mensch also abgehängt zu werden? Wird er gar in seiner Existenz bedroht durch intelligente Supercomputer oder Roboter? Oder entwickeln Computer bald „Bewusstsein", gar Gefühle und brauchen wir entsprechend eine „Maschinenethik"?

1802-09 *Christian Rittershofer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media

NEU im Programm

für Gewerkschaften, Vereine und Initiativen

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie neue Medien wie Twitter, Facebook, Instagram, aber auch Blogs in der Öffentlichkeitsarbeit einsetzen können. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Plattformen: Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede und wie können Sie die Kommunikationsmöglichkeiten, die sie Ihnen jeweils bieten, effektiv ausschöpfen? Zunächst analysieren wir gelungene Beispiele aus der Praxis genauer: Was macht die Konzepte erfolgreich? Was sind einzelne Elemente innerhalb breiter angelegter Social-Media-Strategien und wie greifen sie ineinander? Wie funktionieren die Inhalte konkret? Sie lernen dann, eigene Social-Media-Strategien zu entwickeln. Sie erfahren, wie Sie spannende Inhalte und Themen für Ihre Zielgruppe (weiter-) entwickeln, Nutzer/-innen gewinnen und einbinden. Ganz praktisch üben Sie, wie Sie einen spannenden Facebook- oder Blog-Eintrag schreiben, was sich in 280 Zeichen-Botschaften alles rüberbringen lässt und wie Sie (fast) alles mit Bildern sagen. Anhand eines vorgegebenen oder selbst mitgebrachten Themas erstellen Sie in Projektarbeit mit anderen Kursteilnehmer/-innen ein cross-mediales Konzept für die Öffentlichkeitsarbeit und setzen es um. Der Kurs vermittelt nicht zuletzt Wissen zu den Risiken von Social Media: u.a. in Bezug auf Datenschutz oder Hate Speech im Netz.

Voraussetzungen: PC- und Office-Grundkenntnisse

1802-11 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Medienarbeit mit Video und YouTube-Kanal

NEU im Programm

für Gewerkschaften, Vereine und Initiativen

Der Erfolg von YouTubern wie Rezo zeigte letztes Jahr beeindruckend, wie stark soziale Medien die politische Meinungsbildung in Deutschland beeinflussen können. Ein YouTube-Kanal lässt sich leicht selbst erstellen und kann daher etwa auch gezielt in der Öffentlichkeitsarbeit von Gewerkschaften oder politischen Initiativen eingesetzt werden. Im Kurs lernen Sie, wie Sie einen YouTube-Kanal anlegen und

Videos hochladen. Sie erfahren, wie Sie dieses Medium sinnvoll nutzen können – von der Information über aktuelle Themen und Aktivitäten Ihrer Organisation über die Verbesserung der Mitgliederkommunikation bis zur politischen Bildungsarbeit. Sie lernen, wie Sie interessante Inhalte produzieren können und erwerben technische Kenntnisse, um Ihre Projektideen umzusetzen: Mit dem Smartphone nehmen wir im Kurs kürzere Videos auf. Diese entwickeln wir zu fertigen Beiträgen weiter, indem wir sie bearbeiten und mit anderen audiovisuellen Materialien, etwa Fotos, Graphiken und Musik, zusammenstellen. Zur Video- und Audiobearbeitung der Beiträge arbeiten wir mit den Open-Source-Programmen Shotcut und Audacity. Sie erhalten eine grundlegende Einführung in die Bedienung der Programme. Weiterhin erwerben Sie Kenntnisse darüber, wie Sie Ihren Kanal aufbauen und so Ihre Reichweite erhöhen können. In Zeiten von rechtem Netzaktivismus und einer zunehmend roheren Kommunikations-Kultur im Internet werden auch Strategien erörtert, mit Hate Speech umzugehen.

Wer möchte, kann gern eigene Materialien und eine Projektidee mitbringen.
Voraussetzungen: grundlegende PC-Kenntnisse

1802-13 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Streetart

NEU im Programm

zwischen Kunst, Gesellschaftskritik und kommerzieller Verwertung

Straßenkunst findet man mittlerweile in fast allen urbanen Räumen, und sie umfasst viel mehr als Graffiti. Während die einen Streetart als legitimen Ausdruck gegen Konsumgesellschaft und Kapitalismus begreifen, schätzen andere eher den ästhetischen Mehrwert – oder stellen diesen vehement infrage. Längst nutzen aber auch internationale Konzerne Strategien der Streetart, um ihre Produkte geschickt im öffentlichen Raum zu vermarkten. Dieses Seminar führt theoretisch und praktisch an das Phänomen Streetart heran. Es gibt einen Überblick über die Entstehungsgeschichte und die zahlreichen Formen, Akteure und Profiteure urbaner Kunst. Auf einem Stadtspaziergang können Straßenkunstartefakte entdeckt und erlebt werden. Außerdem gibt es die Möglichkeit, selbst unterschiedliche Techniken der Streetart auszuprobieren.

1802-15 *Susanne Bergstaedt*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kroatien – das unbekannte jüngste EU-Mitglied

NEU im Programm

In der ersten Hälfte des Jahres übernimmt Kroatien den Vorsitz des Rates der Europäischen Union. Grund genug, sich das jüngste EU-Mitglied (Beitritt 2013), über das in Deutschland nicht viel bekannt ist, einmal genauer anzuschauen. Nach einem kurzen Überblick über die Geschichte des Landes wollen wir uns mit Politik, sozialer Situation, Kultur und Kunst beschäftigen und zeigen, dass es sich um ein Land voller Gegensätze handelt, deren weitere Beobachtung sich lohnt.

Inhalte:

- Abriss der Geschichte Kroatiens bis zur Unabhängigkeit
- Überblick über die Koalitionen von 1990 bis heute und Einführung in das kroatische Parteiensystem
- Umgang mit den ex-jugoslawischen Nachbarstaaten, dem II. Weltkrieg und Kriegsverbrechen der 1990er Jahre
- Die soziale Situation in Kroatien – Arbeitsmarkt, Rente, Gesundheit
- Gewerkschaften und politische Linke in Kroatien
- Kroatische Kultur (Film, Literatur, Musik etc.)

1802-17 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

siehe auch: Einführung in die kroatische Sprache und Kultur, 4450-03

Klimawandel ein Mythos?

NEU im Programm

Lasst uns übers Wetter reden.

Die Sommer der Jahre 2018 und 2019 waren ungewöhnlich heiß und trocken. Mit „Fridays for Future" entstand eine überwiegend von jungen Menschen getragene Bewegung, die vehement für eine klimapolitische Kehrtwende eintritt. Die Reaktionen darauf sind unterschiedlich. Einige etablierte politische Parteien aber auch Gewerkschaften und Verbände unterstützen grundsätzlich die Ziele der Klimaaktivisten, schlagen aber moderatere Maßnahmen vor. Ein Teil des politischen Spektrums hingegen steht in strenger Opposition zur Klimabewegung und leugnet bereits die Existenz eines (menschengemachten) Klimawandels. Dieses Seminar gibt einen Überblick über die aktuelle Klimadiskussion ihre Akteure und Positionen. Im Anschluss gegen 13 Uhr besuchen wir den Wetterpark Offenbach und informieren uns über Wetterbedingungen und die Entstehung von Klimaphänomenen. Ein Schwerpunkt der Führung wird dabei die Klimageschichte sein.

Zusatzkosten: ca. € 7 bei 10 Teilnehmenden + Fahrtkosten nach Offenbach

1802-19 *Birgita Dusse*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

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

1804-03 *Eric Bensch*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

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

Recht im Alltag

Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Wie mache ich meine Antrags-Veranlagung bzw. meine Einkommensteuererklärung? Wer die Zusammenhänge begreift, kann seine Rechte besser erkennen und wahrnehmen. Das Seminar informiert über Steuerfragen aus dem Arbeitnehmerbereich. Insbesondere werden „Kindergeld", „Kinderfreibetrag", „Werbungskosten", „Sonderausgaben" und „außergewöhnliche Belastungen" besprochen sowie das Steuerformular „Einkommensteuer-Man-

telbogen 2019" (nebst Anlagen) bearbeitet. Es wird die Möglichkeit gegeben über politische Fragen wie z.B. Steuergerechtigkeit oder Modelle der „fairen" Umverteilung zu diskutieren. Ebenso wird ein Blick auf die aktuelle Entwicklung geworfen. Bitte bringen Sie dafür Ihren Einkommensteuer-Mantelbogen nebst Anlagen N, Kind, KAP und Vorsorgeaufwand aus dem Jahre 2018 und ggf. einen Steuerbescheid mit.

1804-05 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kultur und Alltag
Eine musikalische Werkstatt für interessierte Frauen und Männer

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

1804-06 *Ruth Eichhorn*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
Stadthalle Bergen; Entgeltfrei

Politische Meinungsbildung online
NEU im Programm

Journalismus, Soziale Medien und das Informationsverhalten der Bürger

Das Informationsverhalten hat sich durch die Digitalisierung grundlegend verändert. Nachrichten werden zunehmend online bezogen, und digitale „Intermediäre" (Suchmaschinen, Soziale Netzwerke) übernehmen bei der Verteilung von Inhalten eine Gatekeeper-Funktion, die früher vom Journalismus ausgeübt wurde. Stichworte sind: Hate Speech, Fake News und Social Bots, während der Journalismus zwischen Zeitungskrise und mehreren Vorfällen schwankt, die seine Glaubwürdigkeit beschädigt haben. Politische Parteien und Ministerien haben eigene „Newsrooms" eingerichtet und verbreiten Podcasts und Meldungen am Journalismus vorbei auf eigenen Kanälen. Wie funktionieren „Nachrichten", politische Meinungsbildung und politische Kommunikation heute, was ist daran neu, und worauf sollten sich Bürgerinnen und Bürger einstellen?

1804-07 *Dr. Jürgen Fenn*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Arbeit 4.0
Auswirkungen auf Arbeit und Gesellschaft

Es ist absehbar, dass durch die Einführung von „Künstlicher Intelligenz" und durch die Vernetzung von „smarten" Geräten und Maschinen viele Berufe und Tätigkeiten, die von Millionen von Bürgern ausgeübt werden, einen tiefgreifenden Wandel erfahren. Einige werden ganz wegfallen, weil sie durch die Technik überflüssig werden und schon heute als automatisierbar gelten. Andere Tätigkeiten werden durch die Digitalisierung neu entstehen. Der Kurs stellt neuere und neueste Arbeiten aus der Arbeitsmarktforschung vor und lädt die Kursteilnehmer/-innen dazu ein, ihre eigenen Erfahrungen in die Diskussion einzubringen. Auf welche Trends sollten sich Arbeitnehmer/-innen und Selbstständige einstellen?

1804-09 *Dr. Jürgen Fenn*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wer, wenn nicht wir?
Aktiv für die eigenen Interessen

1807-01 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
07. März + 08. März, 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

Über den Umgang mit Fremdheit
Kulturelle Vielfalt und kulturelle Konflikte

1808-01 *Bernd Kuske-Schmittinger*
Sa, 11.00 – 18.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
14. März + 15. März, 2x
Ort auf Anfrage; Entgeltfrei

Bildungsurlaube

„Zum Golde drängt, am Golde hängt doch alles!"
Geld und Geldpolitik verstehen

Finanzkrise, Euro-Krise, Staatsschuldenkrise? Schon bei den Beschreibungen der aktuellen Krise zeigt sich, wie unklar die Begriffe sind. Dies zeigt sich auch bei den Lösungsversuchen: Die Europäische Zentralbank flutet den Euroraum mit Zentralbankgeld in bisher ungekanntem Ausmaß, um die Wirtschaft anzukurbeln. Die Rettungsmaßnahmen scheinen bisher aber nicht zu greifen. Was ist der geldtheoretische Hintergrund dieser Debatten und dieser Maßnahmen? Dieses Seminar gibt einen Überblick über verschiedene Theorien des Geldes von Smith über Marx bis Keynes und die Neoklassik. Letztere ist besonders zentral, da sie als Grundlage für die Politik des Neoliberalismus gilt.

1803-02 BU *Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Arbeitszeit und Lebenszeit
Herrschaft über die Zeit – Herrschaft über die Menschen?

Über folgende Themen wollen wir informieren und diskutieren:

- Die „Domestizierung" von Raum und Zeit: Zeitbewusstsein in früheren Kulturen
- Zeitstrukturen und -messung
- Die „kopernikanische Wende" des Zeitbewusstseins: Lineare und zyklische Zeit, das „industrielle Zeitarrangement" und die Entstehung des Normalarbeitstages
- Entfremdete Arbeit und enteignete Zeit: Lohnarbeit und Herrschaft über die Zeit

Arbeit und Leben Hessen

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

Kosten und Ort bitte bei der Landesarbeitsgemeinschaft erfragen.

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

Telefon 06171 57622
Fax 06171 580257
E-Mail aul-hessen@t-online.de

● **Jüdisches Leben in Frankfurt**

1803-15 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**

● **Älter – Aktiver – Ideenreicher**

ALTERnative Lebens- und Wohnformen von und für Frauen

1803-17 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**

● **Solidarische Stadt**

1803-19 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**

- Arbeitszeitstudien und Zeitvorgaben in der Arbeitswelt
- Individuelle Zeitbudgets – wem gehört die Zeit?
- Arbeitszeit und Lebenszeit – ein Blick in die Zukunft

Zusatzkosten: Für den Besuch des Technomuseums in Mannheim ist in Abhängigkeit von der Teilnehmerzahl ein Eintrittsgeld zu entrichten.

1803-03 BU *Birgita Dusse; Dennis Bruns*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Beschleunigung und Muße

in der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft

Unsere Welt wird immer rasanter. Zunehmend befinden sich Menschen im Wettlauf mit der Zeit. Wie kam es zu einer beschleunigten Welt? Noch im Altertum galt ein Leben frei von Zwecken und Zwängen als Ideal. Muße ist für viele ein Fremdwort. In der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft kommt Muße so gut wie nicht mehr vor. Einst galt Muße als edelste Haltung des Menschen, als Zeit zum Denken und Reflektieren. Doch die Muße geriet in Verdacht, die Menschen zu verführen. Nichtstun wurde gleichgesetzt mit Inhaltsleere und existenzieller Ahnungslosigkeit. Hektik und Stress stehen für Machen und Tun. Können wir der Hochgeschwindigkeitsgesellschaft entfliehen, kann sie verlangsamt werden? Müssen wir Arbeit und Muße neu justieren? Welche Folgen hat dies für politische Teilhabe und Autonomie?

1803-05 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann" verdrängen den demokratischen Konsens. Das Seminar führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es die gegenwärtigen Fragen und Herausforderungen der demokratischen Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar geht es auch darum, Argumentationsfiguren und Überlegungen zu entwickeln, wie man die gesellschaftspolitischen Krisen oder das Versagen der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

1803-07 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Fit im Job

Gesundheit und Arbeitsleben ein gesellschaftliches Spannungsverhältnis?!

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

Themen:

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

1803-08 BU *Gabriele Endisch; Eva Zinke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Europa und die arabische Welt

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

1803-09 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Geschichte der Philosophie

Zeitalter der Aufklärung

Die Aufklärung gilt als Meilenstein in der Entwicklung moderner, demokratischer Gesellschaften. Sie ist, so Kant, „Ausweg des Menschen aus seiner selbstverschuldeten Unmündigkeit". Aufklärung ist der Prozess der Selbsterkenntnis und zugleich auch Empanzipation von allen Formen der Unterdrückung und ideologisch-dogmatischen Erklärungsmuster. Sie ist ein unvollendetes Projekt. Das Seminar beschäftigt sich mit der Philosophie sowohl als Wissenschaft als auch als Aufklärung; als Wissenschaft, wo drei philosophische Hauptströmungen der Aufklärungszeit, der Rationalismus (R. Descartes), der Empirismus (J. Locke) und die Kritische Philosophie (I. Kant) dargestellt werden, und als Aufklärung, wo die Religionskritik (L. Feuerbach) und die Kritik der Politik (K. Marx) als Fortsetzung der Aufklärungstradition einer aufklärerischen Kritik für eine selbstbewusste Teilnahme an gesellschaftspolitischen Entscheidungsprozessen.

1803-11 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen

NEU im Programm

Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

Wir haben den Traum vom Schlaraffenland wahr gemacht. Heute fliegen uns Hühnerkeulen aus Thailand, Lammkoteletts aus Neuseeland und Rinderfilets aus Argentinien in den Mund. Zwischen Hunderten Käse-, Wurstsorten, Fertiggerichten können wir wählen. Doch das Schlaraffenland zeigt Nebenwirkung. Selbst Mineralwasser enthält heute Mikroplastik und 20 Prozent der Nahrung landet im Müll. Ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder, zunehmende Wasserknappheit sind der Preis für Billigfleisch und Schnäppchenkonsum. Experten warnen vor den Folgen der Klimakiller auf unseren Tellern. Doch was können wir dagegen tun? Zuallererst analysieren, was schief läuft in der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie, um zu erkennen, wie Überfluss und Hunger zusammenhängen. Eine kulinarische Reise von der Antike bis heute hilft Mechanismen zu durchschauen, die jeweilige Geschmacksvorlieben und Gesundheitsmythen prägen. Wie es ohne Klimakiller gehen kann, beweisen zahlreiche Projekte. Sie geben Impulse die schmecken, zeigen: Nachhaltigkeit ist letztlich Genuss!

1803-13 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Branchenbezogene Seminare

Für Beschäftigte bzw. Beschäftigtengruppen in bestimmten Arbeitsbereichen sowie für Erwerbslose aus diesen Bereichen finden spezielle Seminare in Zusammenarbeit mit der jeweiligen DGB-Gewerkschaft statt.

Mit folgenden DGB-Gewerkschaften werden gemeinsame Seminare durchgeführt:

Industriegewerkschaft Bauen – Agrar – Umwelt

- Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz
- Geschichte der Arbeiterbewegung

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@igbau.de

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
Telefon: 0611 462092-0

Industriegewerkschaft Metall

- Familienseminare: Arbeit und Familie
- Armut und Reichtum in Deutschland
- Agenda 2010 – Positionen, Argumente, Kontroversen
- Globale Alternativen zum Totalen Markt
- Wem gehört die Zeit? – Optionen der Arbeitszeitpolitik
- Interaktives Demokratie- und Politiktraining
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Handwerkszeug für politisch Aktive:
  – Schreiben wie ein Profi
  – Kooperation und Konflikte am Arbeitsplatz
- „Ich weiß etwas, was Du nicht weißt!"
  – Betriebliche Informationswege
  – Wenn das Wissen in Rente geht
- Arbeitskreis
  – Grundsätze und Formen von Entgeltgestaltung
  – Arbeit und Gesundheit
  – Seniorinnen und Senioren – Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.igmetall-frankfurt-wiesbaden-limburg.de

Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di

- Innehalten – ich ziehe Bilanz
- Individuelle und kollektive Interessenvertretung im Betrieb
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Kommunikation und Interessenvertretung im Betrieb
  – Kommunikationstraining – Werbung für die eigene Sache?
  – Ist eine gerechte(re) Verteilung nicht mehr machbar?
- „Allen antworten – alles weiterleiten" – Wie die E-Mailnutzung die (politische) Arbeit verändert
- „35 sind genug ..." – Arbeitszeitpolitik zwischen Flexibilisierung und Verlängerung
- Handwerkszeug für politisch Aktive
  – Kollegiale Beratung
  – Mediation
  – Partnerorientierte Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Lean banking – Neues Outfit für alte Hüte?
- Rationalisierungstendenzen und Entwicklungsperspektiven in der Bankenbranche
- Interessen und Interessenvertretung Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: bz.ffm-region@verdi.de

Gewerkschaft Nahrung, Genuss, Gaststätten

- Typisch Frau, typisch Mann? – Rollenverhalten am Arbeitsplatz
- Wer, wenn nicht wir? – Aktiv für die eigenen Interessen
- Familienseminar: Arbeit und Familie
- Die Rationalisierungswelle rollt – Was können Gewerkschaften dagegen unternehmen?
- Harte Zeiten erfordern klare Köpfe Anforderungen an die Interessenvertretung
- „Wir können auch anders!" – Aktiv für die eigenen Interessen
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Wirtschaftliche Entwicklung, technischer Wandel und gewerkschaftliche Politik
- Arbeitskreis Seniorinnen und Senioren: Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.ngg-rhein-main.de

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

- Mobbing im Betrieb – Psychoterror und Stress am Arbeitsplatz
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@evg-online.org

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

- Kommunikation und Gesprächsführung am Arbeitsplatz
- Gewerkschaftliche Forderungen zur Bildungspolitik

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.gew-frankfurt.de

Gewerkschaft der Polizei

- Handwerkszeug für politisch Aktive – 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: gdphessen@t-online.de

In diesem Programmbereich

- **erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands**
- **lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur**
- **erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten**

Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen 50
Frankfurt und Umgebung..... 51
Natur, Umwelt..... 57
Naturwissenschaften 60

Frankfurt, Region, Umwelt

„Laufend" die Welt erkunden – Erschließen Sie sich Stadt und Natur aus unterschiedlichen Perspektiven

Die Stadt als Klassenzimmer

So vielfältig unser Leben ist, so vielfältig ist auch unser Lebensraum Stadt. Ob Geschichte, Politik, Kultur, Religion, Wissenschaften oder Wirtschaft – alle Belange unseres Menschseins bilden sich in ihr ab. Im Rahmen unserer Stadtführungen, Exkursionen oder Besichtigungen wird der öffentliche Raum zum Lernort. „Laufend" bilden Sie sich weiter und erfahren Wissenswertes direkt vor Ort. Mit unseren qualifizierten Kursleitenden erschließen Sie sich neue Perspektiven, verlassen ausgetretene Pfade und lernen auch kuriose Stadtgeschichte(n) kennen. Mit einer interessierten Teilnehmergruppe unterwegs im Stadtgeschehen wird Lernen lebendig und Austausch ungezwungen. Dabei ist mit Frankfurt, der kleinsten Metropole der Welt, eine besondere Stadt zu erobern, in der Geschichte und Zukunft als Puls der Stadt hautnah erlebbar sind; Vielfalt bestimmt den Alltag.

Raus aus dem Großstadtdschungel ...

... und ab durch die Mitte, denn auch die Region hat viel zu bieten. Unser abwechslungsreiches Angebot an Tagestouren und Wanderungen ist wie ein Urlaubstag vom Großstadttrubel. Ob man kulturgeschichtlich oder naturverbunden geprägt ist, gerne spaziert oder wandert – wer eine kleine Auszeit sucht, kann im VHS-Programm fündig werden. Zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr erschließen Sie sich das Umland und entdecken so manches ungeahntes Fleckchen und vielleicht auch Ihren neuen Lieblingsort.

Aber auch im Stadtgebiet sind wir der Natur auf der Spur: Die widerstandsfähige Stadtnatur, historische Parkanlagen, der weitläufige GrünGürtel oder verwunschene Biotope – Frankfurt ist eine überdurchschnittlich grüne Stadt. Auf unseren naturkundlichen Exkursionen, Heilkräuter- oder Baumspaziergängen zeigen wir Ihnen Frankfurt von seiner grünen Seite.

Gemeinsam für Umwelt-Bildung

Besonders vor dem Hintergrund des Klimawandels, der Müll- und Plastikflut auf unserem Planeten, des Artensterbens und überhaupt der vielen Prozesse, die die nachfolgenden Generationen sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen, wird es immer wichtiger, für diese globalen Zusammenhänge zu sensibilisieren. Im Rahmen ausgewählter Kurse und Vorträge lernen Sie Fakten verstehen und Argumente nachzuvollziehen, um fundiert zu einer eigenen Meinung zu kommen. Besonders wichtig ist uns auch, die globalen Themen auf regionale Ebene herunterzubrechen und anhand der eigenen, unmittelbaren Lebenszusammenhänge Hintergründe verstehen zu lernen und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erproben.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Neu in diesem Halbjahr sind unsere Kurse zur „Bildung für nachhaltige Entwicklung". Hier befassen wir uns u.a. mit dem Erhalt der Artenvielfalt, Klimawandel und Müllvermeidung. Alle Kurse finden Sie ab Seite 58.

Kontakt

Susanne Boelke-Werner
Telefon: 069 212-45667
susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Weitere Angebote zum Thema Umwelt und nachhaltige Entwicklung

- In drei Vorträgen im Studium Generale befassen wir uns mit dem Thema Klimawandel. Ursachen, Auswirkungen, Handlungsmöglichkeiten – und was sagt eigentlich der Deutsche Wetterdienst dazu? Mehr ab Seite 21
- Wie man Produkte zur Körperpflege, Putz- und Waschmittel mit natürlichen Mitteln selbst herstellen kann, finden Sie ab Seite 95 und auf Seite 102
- Flicken, Ändern, Upcycling – ein Wachstuch selber machen, ein altes Hemd in einen Rock verwandeln oder Lieblingsstücke ändern, dazu finden Sie Kursangebote ab Seite 100
- Frankfurter Initiativen stellen sich vor. Lernen Sie fünf lokale Initiativen kennen! Am Freitag, 13. März veranstaltet die Frankfurter VHS – bereits zum vierten Mal – einen Infoabend unter dem Motto „Mehr Lust auf Teilhabe". Informieren Sie sich in Vorträgen und an Infotischen zu einzelnen Initiativen. Weitere Informationen auf Seite 27

Frankfurt und Umgebung

Stadtentwicklung

Die neue Frankfurter Altstadt

Mit dem Abriss des Anfang der 1970er errichteten Technischen Rathauses bis zum Jahr 2012 wurde der Grundstein für das Dom-Römer-Projekt gelegt, mit dem die Rekonstruktion der Ende des Zweiten Weltkrieges zerstörten Frankfurter Altstadt realisiert wurde. Die Führung wirft einen Blick auf die rekonstruierten Gebäude im Gesamtensemble von Römer, dem neuen Historischen Museum sowie der geplanten Nutzung des neuen Altstadtkerns.

0206-02 *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **19. März, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 8

Friedrich Stoltze und die neue Frankfurter Altstadt

NEU im Programm

„Das Neue stürzt und altes Leben blüht aus den Ruinen"

Die neue Frankfurter Altstadt ist ein Publikumsmagnet für Frankfurter und Menschen aus aller Welt. Mit den 35 modernen Häusern und schöpferischen Nachbauten zwischen Dom und Römer hat die Mainmetropole 74 Jahre nach der Kriegszerstörung ihr Herz wiedererhalten. Welche Geschichten verbergen sich hinter den Fassaden der Häuser? Wer und wie hat in der Altstadt gelebt? Welche architektonischen Besonderheiten gibt es dort? Fragen, auf die diese Führung Antworten gibt. Der zweite Teil der Führung besteht aus einem Besuch im Stoltze-Museum der Frankfurter Sparkasse, das dem Schriftsteller und Altstädter Friedrich Stoltze gewidmet ist. Der Neubau des Weißen Bocks und das Hinterhaus der aufwendig rekonstruierten Goldenen Waage am Krönungsweg stehen exemplarisch für die neue Altstadt.

0206-04 *Petra Breitkreuz*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **27. März, 1x**
Treffpunkt: Ecke Braubach-/Domstraße; € 8

Der Riederwald – gestern und heute

Der Riederwald ist mehr als Verkehrsstau im Erlenbruch! Der Rundgang zeigt die architektonischen Höhepunkte des Stadtteils. Hier entstand eine der ersten Arbeitersiedlungen im Frankfurter Stadtgebiet, die in den 1920er Jahren von Ernst May im Stil der Neuen Sachlichkeit erweitert wurde. Architekten wie Martin Weber und Martin Elsässer haben hier ihre Spuren hinterlassen. Die Tour durch das Quartier erinnert auch an ehemalige Bewohner/-innen des Viertels, wie Johanna Tesch, Karl Waßmann und Heinz Saalig.

0206-05 Ost *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation U7 „Schäfflestraße"; € 10

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-07 West *Bernhard Eddigehausen*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 10

Frankfurts verschwundene Altstadt

NEU im Programm

Steine erzählen Geschichten

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

0206-10 *Bernhard Eddigehausen*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai, 1x**
Treffpunkt: Platz vor dem Historischen Museum Frankfurt; € 10

Ernst May Siedlung

NEU im Programm

Frankfurt bereitet sich auf 2025 vor, denn dann liegt der Amtsantritt des früheren Stadtplaners, Siedlungsdezernenten und Architekten Ernst May genau 100 Jahre zurück. Dass seine damals mit dem von ihm aufgelegten Wohnungsbauprogramm „Neues Frankfurt" realisierten Ideen bis in die Gegenwart wirken und nichts an Aktualität verloren haben, zeigen die unter ihm gebauten Siedlungen in der Stadt. Bei einem Rundgang durch die Siedlung Römerstadt und durch die Siedlung Westhausen, sollen die von May und seinem Team entwickelten städtebaulichen Ideen aufgezeigt werden.

Bei einem evtl. Besuch des Ernst-May-Hauses am 07. Mai würden Zusatzkosten für den Eintritt anfallen.

0206-11 *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
Treffpunkt: Ernst-May-Haus, Im Burgfeld 136; € 8

0206-12 *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Westhausen; € 8

Frankfurter Hinterhöfe

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

0206-13 *Pascal Heß*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Mai, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 8

Green City Tour – Das Ostend im Wandel

Vom Industriestandort zum lebendigen Stadtquartier – Tour Osthafen

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

entstandenen Hafenpark nach. Nirgendwo anders lässt sich Frankfurts Wandel so unmittelbar erleben wie hier!

0206-15 *Susanne Petry*
So, 15.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Treffpunkt: Ostbahnhof, Richtung Danziger Platz; € 10

Rundgang durch Fechenheim

Fischerdorf – Industrieort – Klassikstadt

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

0206-20 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **29. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Stadtgeschichte und Geschichten

Die Frankfurter Wallanlagen

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

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

● **Die Wallanlagen Teil 1**

0207-01 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **27. Mai, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

● **Die Wallanlagen Teil 2**

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

Ziel: Frankfurt

Frankfurt und die niederländischen Glaubensflüchtlinge

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

0208-06 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **26. März, 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 10

Lieblingsorte: Der Holzgraben

NEU im Programm

Diese kleine Nebenstraße zwischen Zeil und Töngesgasse gelegen, ist typischer und hochkonzentrierter Frankfurter „Mischmaschort" auf kleinstem Raum: Shopping, Kloster, Weltkriegsruine und Gastronomie sowie Gärten im ersten Stock und ein Museum im fünften Stock. Lassen Sie sich durch dieses städtische Kuriositätenkabinett führen und betrachten Sie die geschäftige Innenstadt aus einem anderen Blickwinkel.

0208-08 *Mikael GB Horstmann*
So, 16.00 – 18.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Treffpunkt: Lilienbrunnen auf dem Friedrich-Stoltze-Platz (Holzgraben Ecke Katharinenpforte); € 10

Frankfurt kriminell – Kriminalfälle der Geschichte

„Heißes Pflaster Frankfurt"... ein Image, das viele mit der Finanzmetropole verbinden. Vom einfachen Diebstahl bis hin zu Morden mit niemals ermitteltem Täter hat Frankfurts Geschichte tatsächlich alles zu bieten. Aber auch Kriminalfälle zum Schmunzeln haben sich hier zugetragen. Kommen Sie mit auf einen spannenden Spaziergang durch die Frankfurter Kriminalgeschichte. Auf dem Rundgang hören Sie Geschichten von Kunsträubern, Mördern, einem Juwelendiebstahl, einer Kindsmörderin und einem der größten Skandale der deutschen Nachkriegszeit. Nicht nur die Fälle, sondern auch die Vollstreckung der Strafen in früheren Zeiten werden Ihnen Schauer über den Rücken jagen. Erleben Sie Frankfurt aus einer ganz besonderen, kriminellen Perspektive!

0208-10 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Unbekanntes Frankfurt

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

0208-15 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 10

Brunnengeschichten

Sachsenhausen, insbesondere der alte Ortskern, ist bekannt für seine zahlreichen Brunnen, die heute ganz beiläufig Teil des Stadtbildes sind, aber eine lange Tradition haben. So war die Reinigung der Brunnen eine Aufgabe, die über Jahrhunderte hinweg von Sachsenhäuser Bürger/-innen übernommen wurde. Diese Funktion begründete einst auch das traditionsreiche Sachsenhäuser Brunnenfest. Die Führung lädt ein zu einer Entdeckung der Sachsenhäuser Brunnen und damit verknüpft auch zur Erkundung der Geschichte des alten Ortskerns im Stadtteil.

0208-20 Süd *Alexandra Flieth*
Do, 16.30 – 18.30 Uhr, **16. Juli, 1x**
Treffpunkt: Frau Rauscher Brunnen, Klappergasse; € 10

Auf Stoltzes Spuren durch die Frankfurter Innenstadt

NEU im Programm

Der Frankfurter Literat und Satiriker Friedrich Stoltze (1816–1891) hat in seiner satirischen Wochenzeitschrift „Frankfurter Latern" die politischen und gesellschaftlichen Zustände seiner Zeit kritisch und humorvoll kommentiert. Seine Forderungen nach individueller Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit sind bis heute erstaunlich aktuell geblieben. Die Führung beginnt an Stoltzes Geburtsort in der Frankfurter Altstadt und endet am Palais Thurn und Taxis in der Großen Eschenheimer Straße und umfasst die interessantesten Frankfurter Sehenswürdigkeiten. An allen Stationen kommen Texte aus der Feder von Friedrich Stoltze zu den Örtlichkeiten und dort stattgefundenen historischen Ereignissen zu Gehör.

0208-25 *Petra Breitkreuz*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **24. Juli, 1x**
Treffpunkt: Ecke Braubach-/Domstraße; € 10

siehe auch: Altstadtführungen im Programm „Aktiv im Alter", 7119-01 bis -03

Einblicke

Die DFS – Deutsche Flugsicherung in Langen

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

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

0210-01 Süd *Axel Raab*
Di, 18.45 – 22.00 Uhr, **28. Jan., 1x**
Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung Empfangspavillon, Am DFS-Campus 10, Langen; € 14

0210-02 Süd *Axel Raab*
Do, 18.45 – 22.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung Empfangspavillon, Am DFS-Campus 10, Langen; € 14

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

0210-03 West *Sigrid Peicke*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 27. Mai, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Die Städtischen Bühnen

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

In Kooperation mit den Städtischen Bühnen Frankfurt

0210-05
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
Treffpunkt: Opernpforte, Untermainanlage 11; € 10

Höchster Kauflauf – Einkaufen in Höchster Geschäften

NEU im Programm

Klassisches Handwerk, formvollendetes Kunsthandwerk, Weinhandlung und Patisserie, lebendige Marktkultur und vielseitige Gastronomie: Dies alles findet sich in Höchst, teils mit alter Tradition, teils mit jungem Elan. Klopfen Sie mit unserem fachkundigen Gästeführer auf diesem Einkaufsspaziergang an unbekannte oder unbeachtete Laden-, Restaurant- und Werkstatttüren.

Zusatzkosten: € 9 für Verkostung (im Kurs zu zahlen)

0210-15 West *Mikael GB Horstmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Treffpunkt: Vorplatz Höchster Bahnhof (Südseite/Dalbergstraße); € 14

Hinter den Kulissen

Vortrag und Führung durch das Außenmagazin des Institut für Stadtgeschichte

Bei diesem Einblick in sonst verborgene Zusammenhänge stellen wir Ihnen nicht nur vor, welche Unterlagen das Archiv verwahrt, sondern zeigen Ihnen auch die Aufgaben, die ein Archiv hat. Wie gelangen die Unterlagen in das Archiv? Wie wird über die sogenannte Archivwürdigkeit von Unterlagen entschieden? Wie werden die übernommenen Unterlagen bearbeitet und der Allgemeinheit zugänglich gemacht? Wie reagiert das Archiv auf die zunehmende Umstellung auf elektronische Unterlagen? Nach der Beantwortung dieser Fragen stellen wir Ihnen auch vor, wie Sie von zu Hause aus in unserer Online-Datenbank recherchieren können. Abgerundet wird Ihr Besuch durch eine Führung durch die Magazinräume und die Vorstellung der Restaurierungswerkstatt.

In Kooperation mit dem Institut für Stadtgeschichte

0210-17 Ost *Dr. Alexandra Lutz; Corinna Herrmann*
Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **25. Aug., 1x**
Treffpunkt: Institut für Stadtgeschichte, Außenmagazin, Borsigallee 8; € 10

Exkursionen in die Region

Samstag-Nachmittags-Wanderungen rund um Frankfurt

Wer am Samstag-Nachmittag Bewegung sucht, in einer netten Gruppe, und dabei die Stadt von ihrer grünen Seite kennenlernen möchte ist eingeladen mit uns den Frankfurter GrünGürtel und die Region zu entdecken.

Wanderstrecke ca. 9 – 11 km
Abschluss in einem netten Ausflugslokal, Rückkehr gegen 20.00 Uhr
Zusatzkosten: RMV-Gruppenfahrkarte

In Kooperation mit der VHS Offenbach

- **Auf der „Safari-Route" von Nied nach Schwalbach**

Auf der Regionalpark-"Safari-Route", vorbei an „tierischen" Verkehrsschildern, von der Nidda bei Nied durch den Frankfurter GrünGürtel Richtung Opelzoo. Auf dieser Strecke kann man die Kontraste der Region Rhein-Main erleben, einerseits das pulsierende Leben einer dynamischen Wirtschaftsregion, andererseits die reizvolle Landschaft des Vortaunus mit Feldern, Wiesen, Obstbäumen, Hügeln, Bächen und Wäldern. Ca. 10 km.

0212-01 *Theda Bunje*
Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● **Der „Grünring" Offenbach**

Von OF-Kaiserlei auf dem „Grünring" Offenbach in einer südlichen Runde um die Stadt, u.a. durch den Dreieichpark zum Aussichtspunkt Buchraingebiet, zum Wetterpark, der Wetterphänomene interessant veranschaulicht, bis zur Abschlusseinkehr am Offenbacher Wilhelmsplatz. Ca. 11 km.

0212-02 *Theda Bunje*
Sa, 13.30 – 20.00 Uhr, **07. März, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● **Regionalpark-Dreieich-Runde**

Auf dieser Runde um Dreieich geht es von Götzenhain durch eine Wiesenlandschaft zur Stangenpyramide, von wo aus bei klarer Sicht Frankfurt und Taunus zu erspähen sind, weiter in die Altstadt von Dreieichenhain. Ca. 11 km.

0212-03 *Theda Bunje*
Sa, 13.50 – 20.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● **Auf dem Hölderlinweg nach Bad Homburg**

Von Kalbach auf dem Hölderlinweg durch Felder und Wiesen der Gemarkung Oberursel zur Abschlusseinkehr bei Bad Homburg. Ca. 10 km.

0212-04 *Theda Bunje*
Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● **Zum Hessentag nach Bad Vilbel**

Von Berkersheim rund um den Bad Vilbeler Stadtteil Heilsberg hinauf in den Vilbeler Wald und weiter zum Hessentag in Bad Vilbel. Ca. 10 km.

0212-05 *Theda Bunje*
Sa, 14.15 – 20.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● **Panoramaweg rund um Alt-Eppstein**

Mit zahlreichen herrlichen Ausblicken, aber auch mit einigen kräftigen Steigungen, führt dieser Weg überwiegend durch Wald, u.a. vorbei am Kaisertempel, rund um Eppstein. Ca. 9 km.

0212-06 *Theda Bunje*
Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **04. Juli, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

● **Zum Hirschgarten im Taunus**

Von Bad Homburg geht es durch den Kurpark und am Kirdorfer Bach entlang zur Einkehr im Hirschgarten und schließlich zur U-Bahn in Oberursel. Ca. 11 km.

0212-07 *Theda Bunje*
Sa, 14.00 – 20.00 Uhr, **15. Aug., 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 12

Mit dem Drachenboot

die Wasserwelt der letzten Rheininseln hautnah erleben

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

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

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

0214-01 ⓘ *Rolf Strojec*
So, 11.00 – 14.30 Uhr, **23. Aug., 1x**
Treffpunkt: Wein- und Biergarten Heidenfahrt am Rhein, Mainz; € 25

Aussichtsreiche Winterwanderung rund um Eppstein

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

Wanderroute: 16,3 km, ca. 4,5 Std. reine Gehzeit, Höhenunterschied: 500 m, teilweise steile Anstiege
Bitte mitbringen: warme, witterungsangepasste Kleidung, stabile, bequeme Wanderschuhe, Verpflegung für unterwegs
Zusatzkosten: Einkehr im Restaurant Weite Welt + RMV Gruppentageskarte ca. € 6 p.P.

0216-01 *Susanne Schnabel*
So, 09.00 – 18.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
Treffpunkt: Hauptwache, vor der St. Katharinen-Kirche; € 20

Wanderung zum Chicorée-Bauern am Otzberg

Vom Bahnhof Reinheim geht es über die Gersprenz nach Ueberau und weiter durch Wiesen und Felder zum Klinger Storch Wanderweg bei Nieder-Klingen. Höhepunkt dieser Wanderung ist der Otzberg, der als nördlicher Odenwaldausläufer mit seinen 367 m ü. NN eine weithin sichtbare Landmarke darstellt. Von hier aus haben wir einen herrlichen Ausblick bis hin zur Skyline von Frankfurt. Anschließend besichtigen wir am Fuße des Otzberges einen Bauernhof mit Chicorée-Produktion und als Krönung haben wir dann Gelegenheit diese Spezialität in der hauseigenen Gaststätte als 5-Gänge-Menü zu probieren.

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

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-02 *Theda Bunje*
Sa, 09.15 – 18.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Wanderung zum UNESCO-Weltnaturerbe Grube Messel

Von der Rosenhöhe in Darmstadt, einem Landschaftspark mit auserlesenen Bäumen, Rosen und Stauden, gelangen wir zu dem Renaissance-Jagdschloss Kranichstein. Weiter geht es durch das Wildschutzgebiet Kranichstein zum UNESCO-Weltnaturerbe Grube Messel. Nach der Mittagseinkehr in einem nahegelegenen Gasthof gewinnen wir dann auf einer zweistündigen Grubenwanderung einen „Einstieg" in die faszinierende Messel-Welt. Wir erfahren die Geschichte der Entstehung und Entdeckung der Fossilienlagerstätte, kommen hautnah in Kontakt mit dem Ölschiefer und seinen Fossilien und erhalten einen Überblick über die Bergung und wissenschaftliche Bedeutung der Fossilien. Danach können die gewonnenen Eindrücke auf einem Rundgang durch das Besucherzentrum vertieft. Am

frühen Abend geht es schließlich per Bus und Bahn wieder zurück nach Frankfurt.

Wanderstrecke: ca. 15 km inkl. Gruben-Führung
Festes Schuhwerk ist erforderlich!
Zusatzkosten: Grubenführung ca. € 9–12 (je nach Personenzahl) + Bahngruppenticket
Anmeldeschluss: 05. März 2020

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-04 *Theda Bunje*
So, 09.15 – 18.50 Uhr, **15. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Osterwanderung ins Ostertal

Diese Osterwanderung durch ausgedehnte Wiesen und Wälder mit herrlichen Ausblicken ins Ostertal startet in Reichelsheim im Odenwald. Nach einer Mittagseinkehr in Ober-Ostern geht es gestärkt durch ein idyllisches Bachtal und weiter durch Wiesen und Wälder über Unter-Ostern zurück nach Reichelsheim.

Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-07 *Theda Bunje*
Sa, 08.55 – 19.50 Uhr, **11. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Zwischen Fachwerk und Blüten

NEU im Programm

Frühlingswanderung an der Bergstraße: von Zwingenberg nach Bensheim

Wir beginnen unsere Tour in dem schönen Fachwerkstädtchen Zwingenberg, dessen Häuser sich malerisch die Hänge des Melibokus hochziehen. Über erste Weinberge, zur einsam gelegenen Not-Gottes-Kapelle laufen wir zum bekannten Auerbacher Schloss mit seinem schönen Fernblick über die Rheinebene. Über verschlungene Waldpfade erreichen wir danach den schön gelegenen Park Fürstenlager mit altem Baumbestand, wo wir Mittagspause (Picknick!) machen. Anschließend führt uns ein schmaler Pfad zu dem weniger bekannten Schloss Schönberg bei Bensheim. Über Weinberge gelangen wir zum Kirchberg mit seinem weiten Blick über die Stadt. Hier besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Durch die Fachwerkaltstadt von Bensheim gelangen wir zum Bahnhof.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 350 m bergauf).
Bitte mitbringen: Verpflegung und Getränk für unterwegs, passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe.
Eine gewisse Kondition ist für diese insgesamt aber recht leichte Wanderung hilfreich.
Zusatzkosten: Bahnfahrt + abschließende Einkehr in Bensheim

0216-08 *Stefan Schaab*
So, 10.15 – 19.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Rheinsteig „Auf dem Rheingauer Rieslingspfad"

von Lorch nach Rüdesheim

Unsere Wanderung startet bergan durch die Lorcher Weinberge, inmitten sanfter Rebhänge. Hier bieten sich immer wieder spektakuläre Ausblicke in das Rheinthal. Wir steigen in den schmucken Winzerort Assmannshausen hinab, anschließend wieder 200 Stufen hinauf und queren den Osteinischen Park, vorbei am Niederwalddenkmal mit Blick ins Tal nach Rüdesheim und Bingen auf der anderen Seite des Rheins, bis wir unsere Tour auf dem malerischen Hildegardweg ausklingen lassen.
Wanderstrecke: ca. 22 km, Aufstieg 692 Hm, Abstieg 477 Hm, Dauer 6–7 Std.
Einkehrmöglichkeit: Assmannshausen oder Rüdesheim, dann spätere Rückkehr
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: ca. € 9 p.P. (Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-09 *Susanne Schnabel*
So, 08.30 – 19.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Frühling im Naturpark Bergstraße-Odenwald

NEU im Programm

Rundwanderung mit Ausblicken und Gaumenfreuden

Ausgangspunkt unserer Wanderung ist Bensheim an der Bergstraße. Durch die pittoreske Altstadt wandern wir mit Blick in die Rheinebene durch malerische Täler und schattige Waldwege bis Schannenbach. Im Örtchen Knoden queren wir entlang den Nibelungensteig und folgen einem aussichtsreichen, abwechslungsreichen Pfad, vorbei am Schönberger Kreuz Richtung Bensheim zurück. Hier lassen wir den Nachmittag in der Altstadt in einer typischen Straußwirtschaft ausklingen.

Wanderstrecke: ca. 21 km, 530 Hm, Dauer 6–7 Std.
Bitte mitbringen: witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: ca. € 9 p.P. (Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt)

0216-10 *Susanne Schnabel*
So, 09.00 – 19.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Ein besonderer Rundgang durch Wetzlar

Die Stadt in der sich Johann Wolfgang von Goethe unsterblich verliebte ...

... und August Bebel erfuhr, wie Elend schmeckt. Wechselvoll ist die Geschichte der einstigen Reichsstadt an der Lahn. Etliche steinerne Zeugen haben sich erhalten, die an historische Ereignisse und berühmte Persönlichkeiten erinnern. Spektakulär ist die Geschichte von Johann Wolfgang von Goethe, der sich während seines Praktikums am Reichskammergericht, 1772, verliebte. Die unerwiderte Liebe und der Selbstmord eines Wetzlarer Bekannten, inspirierten den Gekränkten zu seinem Erfolgsroman: „Die Leiden des jungen Werthers". Bei einem Rundgang werden die Orte der Protagonisten des Liebesdramas besucht. Auch Spuren des Mitbegründers der Sozialdemokratischen Partei haben sich in der Altstadt erhalten. Wetzlar hat noch weitere besondere Orte. Der Spaziergang durch die Gassen ist gewürzt, mit kuriosen und faszinierenden Geschichten von meinen Dreharbeiten einer Dokumentation über die Stadt.

Zusatzkosten: € 6 Museumseintritt

0216-11 *Astrid Dermutz*
Sa, 10.15 – 16.15 Uhr, **16. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Vogelsberger Stausee Tour zur Schokokuss-Manufaktur

Eine Fülle von Landschaftseindrücken auf kleinstem Raum bietet diese Erlebnis-Wandertour: Sattgrüne Laubwälder und bunte Wiesen, riesige Mammutbäume und weitläufige Pferdeweiden sowie abwechselnd schöne Aussichten über die kleinräumige Vogelsberglandschaft und Fernblicke bis zum Taunus. Zu den Highlights der Tour gehören der Alteburgkopf, ein rauer Basaltschlot mit jungsteinzeitlicher Ringwallanlage, riesige Mammutbäume und ein schimmernder Badesee. Und natürlich der Besuch der Schokokuss-Manufaktur in Schotten-Wingershausen. Schokoküsse aller Variationen

werden hier auf kleinem Raum hergestellt. Wir erfahren welche Geschmacksrichtungen es bei den Schokoküssen gibt und sehen den Konditoren über die Schulter. Zum Abschluss besteht die Möglichkeit, sich einen Karton mit Schokoküssen nach eigener Wahl mitzunehmen. Bitte Verpflegung für unterwegs mitnehmen, es gibt eine Abschlusseinkehr.

Wanderstrecke: ca. 18 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Besichtigung (inkl. 15er-Karton Schokoküsse) ca. € 10 + Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-12 *Theda Bunje*
Sa, 09.15 – 20.10 Uhr, **16. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Zum „Kellerlabyrinth" von Oppenheim

Die Wanderung startet in Guntersblum, einem Weinort in Rheinhessen mit historischen Weinkelterhäusern. Nach einem Anstieg wandern wir auf dem Rheinhöhenweg durch die Weinberge, immer mit wunderbarer Aussicht auf die Rheinebene und den Odenwald, nach Oppenheim. Nach einer Mittagseinkehr in dieser bekannten Weinstadt, deren Altstadt mit unterirdischen Kellergewölben und Gängen durchzogen ist, lernen wir auf einer Führung die wechselvolle Geschichte dieses „Kellerlabyrinths", seine Entstehung und Nutzung kennen. Wir besichtigen die imposante Katharinenkirche, eine der schönsten gotischen Kirchen Deutschlands. Bevor wir in der „Weinmetropole" Nierstein am Rhein wieder in den Zug steigen, haben wir evtl. zum Abschluss noch Zeit für ein Gläschen Rheinhessen-Wein.

Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Führung ca. € 9–12 (je nach Personenzahl) + Bahngruppenticket
Anmeldeschluss: 11. Juni 2020

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-14 *Theda Bunje*
So, 09.05 – 19.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Wettertal- und Rosenwanderweg bei Bad Nauheim

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

Wanderstrecke: ca. 18 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-19 *Theda Bunje*
So, 09.10 – 18.45 Uhr, **12. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

Von Geologen, Räubern und Komponisten

Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund

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

Bitte entsprechendes Schuhwerk und Kleidung anziehen und Verpflegung mitbringen.

0216-20 West *Monika Öchsner*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Nerotal, Buslinie 1, Parkplatz unter dem Viadukt der Nerobergbahn; € 14

Der Hessenpark – Geschichte(n) fürs Leben

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

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

0216-24 *Michael Luh*
So, 09.30 – 17.00 Uhr, **05. Juli, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 20

Rhön und Barock

NEU im Programm

Vom Rand der Rhön zum Barockschloss Fasanerie in Eichenzell

Wir fahren nach Fulda und von dort mit der Rhönbahn nach Lütter. Von dort wandern wir am Rand der Rhön an Bauernhöfen vorbei durch Wiesen und Wälder bis wir bei Eichenzell das Barockschloss Fasanerie erreichen. Es gilt nicht nur als eines der schönsten Barockschlösser Hessens, das in einem wunderschönen Park gelegen ist, sondern besitzt auch wertvolle Sammlungen, insbesondere aus der Antike. Dort werden wir eine Führung, extra für uns, durch Schloss und Sammlungen haben. Anschließend wandern wir noch eine kurze Strecke zum Bhf. Eichenzell der Rhönbahn und fahren über Fulda zurück.

Wanderstrecke: ca. 12 km mit einigen leichten Steigungen (insgesamt ca. 250 m bergauf).

Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe. Wir machen mittags Picknick! Daher bitte Verpflegung und Getränk für unterwegs mitbringen.
Zusatzkosten: Bahnfahrt + Führung im Schloss Fasanerie ca. € 12

0216-25 *Stefan Schaab*
So, 09.15 – 19.30 Uhr, **19. Juli, 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof, vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 20

Die Kaiserin Friedrich und Kronberg

Victoria von Preußen nannte sich nach dem Tod ihres geliebten Mannes Kaiserin Friedrich. Weit weg von Berlin wählte sie Kronberg als ihren Witwensitz. Im Schloss Friedrichshof, umgeben von einem herrlichen Landschaftspark residierte sie von 1894 bis zu ihrem frühen Tod im Jahr 1901. Kaiserin Friedrich war eine große Wohltäterin in Kronberg. Viele soziale Einrichtungen gehen auf sie zurück.

Auch den Stadtpark mit dem Kaiser-Friedrich-Denkmal hat sie errichten lassen. Die kunstliebende und selbst ernannte Fürstin pflegte engen Kontakt zur Kronberger Malerkolonie. Der Spaziergang beginnt in der Kronberger Altstadt und führt durch den Victoriapark bis zum Schloss Friedrichshof.

0216-26 West *Monika Öchsner*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. Juli, 1x**
Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 14

Odenwaldwanderung zum „Eis vom Lande"

Diese abwechslungsreiche Wanderung startet am Übergang vom idyllischen Fischbachtal zum Modautal und führt uns hinauf zur Neunkircher Höhe, dem höchsten Berg im hessischen Teil des Odenwaldes. Nach einer schönen Aussicht vom Kaiserturm geht es hinab ins Mergbachtal bei Reichelsheim. Nach einem weiteren Hügel erreichen wir unser Ziel, das Eis-Cafe im Ostertal. Hier wird Speiseeis angeboten, das in einem nahegelegenen Bauernhof auf traditionelle Weise hergestellt wird. Hierzu wird die frische Milch des Familienbetriebes verarbeitet und Buttermilch, Sahne, Joghurt, Schokolade und Lebkuchen kommen ebenfalls aus der Region. Für das Eis wird nur echtes Obst verwendet und es wird ohne Eier sowie künstliche Aromen und Farbstoffe erzeugt. Nach dem Genuss dieser Eisspezialitäten geht es am Osterbach entlang zum Bus und anschließend mit der Bahn wieder zurück.

Bitte mitbringen: Verpflegung für unterwegs
Wanderstrecke: ca. 19 km mit einigen Steigungen
Zusatzkosten: Bahngruppenticket

In Kooperation mit der VHS Offenbach

0216-27 *Theda Bunje*
So, 09.15 – 19.50 Uhr, **23. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 20

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

Natur, Umwelt

„Frankfurter Nachtleben"
Die Fledermausexkursion

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

0302-01 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 20.30 – 22.30 Uhr, **29. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 10

0302-02 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 19.45 – 21.45 Uhr, **14. Aug., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 10

Frankfurt – Stadt der Bäume

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

● **Frühlingszauber im Holzhausenpark**

Eine Allee mit majestätischen, alten Kastanien säumt den Weg in den Holzhausenpark hinein und führt direkt auf das barocke Wasserschlösschen zu. Umgeben ist es von einem idyllischen Weiher. Dahinter lockt der Park mit seinen prächtigen alten Bäumen, zwischen denen das Schlösschen ein wenig verwunschen hervorlugt. Auf nur 3,5 Hektar entfaltet sich mitten in der Stadt eine grüne Oase mit wertvollem Baumbestand. Die Baumriesen entfalten allmählich ihren Blütenzauber und warten darauf, mit einem geschulten Blick erkundet zu werden.

0304-01 *Hans-Peter Burggraf*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
Treffpunkt: Eingang Holzhausenschlösschen, Justinianstr. 5; € 10

● **Das Frankfurter Nizza – Frühling mediterran**

Ein Hauch von Mittelmeer mit Palmen, Feigenbäumen, Zitronenbäumen und südländischen Pflanzen erleben Spaziergänger am nördlichen Mainufer, zwischen Friedens- und Untermainbrücke. Bei einem Rundgang durch die 4,42 Hektar große Anlage begegnen wir einigen besonders alten und seltenen Baumarten. Viele der Baumexoten stehen nun in voller Blüte und zeigen ihre baumtypischen Besonderheiten in voller Pracht – die südländische Seite der Frankfurter Maienzeit.

0304-02 *Hans-Peter Burggraf*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **19. Mai, 1x**
Treffpunkt: Restaurant MainNizza, Untermainkai 17; € 10

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen
im Frankfurter Stadtwald und Berger Hang kennen lernen

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

Bitte mitbringen: Lupe und Schreibmaterial
Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

● **Frankfurter Stadtwald**

0305-10 Süd *Marion Bredemeier*
Di, 16.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr., 1x**
Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 14

● **Berger Hang**

0305-15 Ost *Marion Bredemeier*
Di, 17.00 – 20.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb der Bushaltestelle „Riedbad", Linie 42; € 14

Wildkräuter- und Heilpflanzenspaziergänge

● **Es war einmal ...**

Heilkräuter und Wildpflanzen in Märchen und Mythen – Spaziergang über den Frankfurter Hauptfriedhof. Was haben Haselnuss und Holunder, Brennnessel und Pfefferminze gemeinsam? Alle vier sind zentrale Elemente in vielen alten Mythen und Überlieferungen. Es sind Geschichten, die uns auch etwas darüber erzählen, wie die Menschen in alter Zeit mit der Natur verbunden waren. Der Spaziergang über den alten Teil des Hauptfriedhofs führt uns zu einigen „märchenhaften" Pflanzen, die auch heute noch von Bedeutung für uns sind. Wir begeben uns auf Spurensuche und erfahren, wie wir diese Pflanzen heute nutzen können.

0306-01 *Regine Ebert*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Altes Portal, Eckenheimer Ldstr. 188-190; € 10

● **Entdeckungen auf dem Frankfurter Hauptfriedhof**

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

0306-05 *Regine Ebert*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **22. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Neues Portal, Eckenheimer Ldstr. 194-196; € 10

Naturkundliche Exkursionen

● **Für Biber und Eisvogel! Der Fechenheimer Mainbogen im neuen Gewand**

Der neue Flussarm am Fechenheimer Mainbogen ist seit August letzten Jahres fertiggestellt. Pflanzen und Tiere haben den neuen Lebensraum bereits weitgehend besiedelt. Die Exkursion führt entlang des historisch bedeutsamen Leinpfades folgt dann dem neuen „Altarm" durch die extensiven Wiesen und im bogenartigen Abstecher auf neu geschaffenen Wegen zum Ausgangspunkt zurück. Neben lokalen Gegebenheiten sowie allgemeinen Informationen über Auen werden vor allem Pflanzen- und Tierarten des Landschutzgebietes erklärt und charakterisiert, mit Schwerpunkt auf Kräuter und Vogelstimmen.

Mücken- und Zeckenschutz, bequeme Schuhe und Fernglas (soweit vorhanden) sind empfohlen.

0308-01 Ost *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
Treffpunkt: Endhaltestelle Straßenbahnlinie 11 Schießhüttenstraße; € 14

● **Flugsand in der Stadt – Schwanheimer Düne – Einblick in Flora und Fauna**

Das Naturschutzgebiet und Flora-Fauna-Habitat ist ein Juwel für Naturliebhaber. Im Verlauf des naturkundlichen Spaziergangs wird die Pflanzen- und Tierwelt mit Schwerpunkt auf Kräuter und Vogelstimmen vorgestellt, sowie die Entstehung und lokale Geschichte des Gebietes erläutert. In den wertvollen Mager- und Sandrasen blühen schöne und seltene Kräuter. In dem die Düne umfassenden Streuobstwiesengebiet finden seltene und gefährdete Vogelarten einen Lebensraum.

Mücken- und Zeckenschutz, bequeme Schuhe und Fernglas (soweit vorhanden) sind empfohlen.

0308-03 Süd *Gabriele Gengenbach*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **28. Juni, 1x**
Treffpunkt: Schwanheim Bushaltestelle Friedhof, unter der Brücke, Linie 51; € 14

Rund um den Garten

● **Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht**

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

Zusatzkosten: Begleitschrift € 15 (im Kurs zu zahlen)

0309-01 West *Christof Sandt*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
13. März + 14. März, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

● **Hier blüht Ihnen was!**

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

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen
Zusatzkosten: € 15 für Material (im Kurs zu zahlen)

0309-03 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
06. Juni + 07. Juni, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Bildung für nachhaltige Entwicklung

„Energie und Klima" – Basiswissen Klimawandel

NEU im Programm

Der weltweite Energieverbrauch wächst ungebremst und der Ausstoß klimaschädlicher Abgase steigt weiter an. Zur Abwendung der globalen Klimaerwärmung kann der Einzelne in entscheidendem Maße mitwirken. Eine sachkundige Diskussion setzt das Verständnis technisch-wissenschaftlicher, aber auch volkswirtschaftlicher Zusammenhänge voraus. In Vortrag und Diskussion wird an fünf Abenden das energie- und klimatechnische Basiswissen vermittelt. Wir fragen nach den Ursachen des menschgemachten Klimawandels, dem Beitrag, den die nationale Energiewende zur Begrenzung des CO2-Ausstoßes leistet. Auch Themen wie Übertragungsnetze, Speicher, Kosten und Energieeffizienz werden behandelt. Ebenso werfen wir einen Blick auf den Emissionshandel, die Berechnung des CO2-Fußabdrucks und Elektro- und Brennstoffzellenfahrzeuge.

0310-01 West *Dr. Manfred Schröder*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 04. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Plastikfasten

Wie kauft man plastikfrei ein? Einfach anfangen! Die Fastenzeit ist ideal dafür: kurz genug, um auf plastikverpackte Produkte konsequent zu verzichten, lang genug, um alternative Quellen zu finden und mit selbstgemachten Wasch-, Putz- und Pflegemitteln zu experimentieren. Am wichtigsten aber: die Einkaufsroutine zu verändern. Wer dieses Fasten durchhält, wird vielleicht dabeibleiben und leistet einen Beitrag zum Umweltschutz und zur Stärkung der lokalen Wirtschaft. Der Vortrag bietet Einkaufstipps, Rezepte fürs Leben ohne Müll, praktische Demonstration und Ermutigung zur Suche nach eigenen kreativen Lösungen. Die Dozentin lebt seit vier Jahren ohne Plastikmüll.

0310-02 Nord *Beate Siegler-Bätzing*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 10

siehe auch:
- Naturkosmetik selbermachen, 2955-10ff
- Wasch- und Putzmittel selbermachen, 2611-07
- Wachstuch selbermachen, 2834-10
- Stoff statt Plastik: Alltagshelfer selbermachen, 2835-10

Artenschutz in der Praxis: Insekten und Vögel am Berger Hang

NEU im Programm

Vortrag, Workshop und Feldforschung

Nach einer theoretisch fundierten Einführung zu Artenvielfalt und -sterben durch das Senckenberg Forschungsinstitut vertiefen wir zunächst lebendig und interaktiv die Fakten und lernen unterschiedliche Positionen verstehen. An den beiden weiteren Terminen geht es ab zur Feldforschung. Wir besuchen das Sing- und Wildvogelmonitoring der Vogelkundlichen Beobachtungsstation sowie das Streuobstzentrum am Berger Hang und suchen Insekten und Vögel in ihrem natürlichen Lebensraum auf, erfahren von Experten – z.B. der Staatlichen Vogelschutzwarte – wie sich unsere Lebensgewohnheiten auf sie auswirken und was wir tun können, um die Tiere und ihre Lebensräume zu schützen. Wir erproben Naturschutz mit praktischen Aktionen und tauschen Erfahrungen bei gemeinsamen Mahlzeiten aus.

Zusatzkosten: RMV-Fahrkarte, zwei Mahlzeiten, optional für einen Nistkastenbausatz

0310-05 West *Christiane Klügel*
Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **07. März,**
Sa, 08.00 – 13.00 Uhr, **28. März,**
Sa, 14.00-19.00 Uhr, **16. Mai, 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 62

Mit der Biene durch das Jahr

NEU im Programm

Imkern im ChamissoGarten

Beim Öffnen einer Bienenbehausung umschwebt einen sogleich der süße und warme Duft des Bienenvolkes. Die Bienen galten in vielen Kulturen als heilige Tiere. Warum das so ist, dem wollen wir auf die Spur kommen und ein Bienenvolk durch den Jahreslauf begleiten. An acht Terminen können Sie die Honigbiene und ihr Leben im Jahreslauf kennen lernen. Das Handwerk der Imkerei wird vorgestellt und die wichtigen Arbeiten im Jahr werden miteinander durchgeführt. Die Imkerei Felix arbeitet wesensgemäß, das bedeutet, dass die Bienen ihre Waben selber errichten und damit über den Aufbau des Brutnestes entscheiden. Dadurch können sehr beeindruckende Einblicke in das Wunder eines Bienenvolkes gewonnen werden. Ein Kurs, der zum Staunen und Genießen einlädt.

0310-06 Nord *Ute Posenenske*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **23. März, 20. Apr., 04. Mai, 18. Mai, 29. Juni, 17. Aug., 07. Sep.,**
Mo, 11.00 – 13.00 Uhr, **21. Dez., 8x**
Treffpunkt: ChamissoGarten, Chamissostr. 38; € 112

Im Alltag nachhaltig Handeln

NEU im Programm

Reparieren statt neu Kaufen – kleiner Wegweiser für die Praxis

Um wieder schonend und rücksichtsvoll mit unserem Planeten umgehen zu können, müssen wir ein paar Gewohnheiten des Alltags Schritt für Schritt verändern. In einem Theorieteil erfahren Sie Wissenswertes über Hintergründe und alternative Angebote, die den Alltag leicht verändern können, aber allen „Beteiligten" guttun. Reparieren oder Teilen statt Wegwerfen und neu Kaufen sind aktive Klimaschutzmaßnahmen. Am zweiten Termin besuchen Sie gemeinsam ein Reparatur-Café und erhalten Einblicke und Tipps vor Ort. Angesprochen sind Mitbürger/-innen, die neugierig sind und Lust haben ihre eingeschliffenen Handlungsmuster zu überdenken.

0310-07 Nord *Feyza Morgül*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 14.30 – 17.00 Uhr,
16. Apr. + 18. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 20

siehe auch: Kleidung kürzen, flicken, reparieren, ändern 2829-10, 2830-06ff und 2832-12

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

115

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

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Naturwissenschaften

Astronomie – Das Planetensystem

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

0401-20 Nord *Volker Heinrich; Stefan Karge*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. Feb. – 31. März, 8x**
Physikalischer Verein; € 54

Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

„Goethe und die Farben"

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

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

In Kooperation mit der Goethe Universität Frankfurt a.M.

0403-10 Nord *Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. März, 1x**
Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 15

Geologie für Alle

- **Entstehung und Gewinnung von Rohstoffen**

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

0405-10 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 40

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

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

Zur Anfahrt zur Wanderung werden Fahrgemeinschaften gebildet. Gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung sind empfohlen. Wenn vorhanden, bitte Lupe mitbringen.

0405-30 Nord *Prof. Dr. Sonja Leonie Philipp*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 40

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 62
Tanz 66
Musik 69
Fotografie 75
Bildnerisches Gestalten 83
Kunst- und handwerkliche Techniken 91
Nähen, Textiles Gestalten 97
Mode- und Farbberatung, Kosmetik 102

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Kunst

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunstgeschichte für diejenigen, die sich einen ersten Überblick über diese faszinierenden Epochen machen möchten. Der Blick durch die Brille der Geschichte ist ein erhellender Blick auf unsere Gegenwart, denn unser Leben heute ist wesentlich geprägt durch die abendländische 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 bedeutende Kunstwerke über das Leben der Menschen, den Wandel der Visionen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen aber auch den Alltag erzählen. Sie machen den gesellschaftlichen Wandel verständlich, machen Mut, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Zukunft zu gestalten.

- **Von der Romantik zum Jugendstil – mit Blick auf heute**

2002-01 *Astrid Dermutz*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 29. Apr., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

- **Von der Entstehung der Gotik bis zum Barock – mit Blick auf heute**

2002-05 Nord *Astrid Dermutz*
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **12. Feb. – 29. Apr., 9x**
Nordwestzentrum; € 85

Malerei um 1800

Capriccio oder Vedute? Ansichten von G. B. Piranesi bis J. Soane

Die Landschafts- und Vedutenmalerei hatte in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts als eigenständiges Medium breite Anerkennung erfahren. Besonders die Ansichten von berühmten Orten, wie beispielsweise der Vestatempel von Tivoli, oder andere römische Ruinen, fanden als Souvenir von den Reisenden der „Grand Tour" ihren Platz in den Bibliotheken und Wohnräumen. Künstler, die ihrem Einfallsreichtum freie Bahn ließen, erweiterten diese realen Abbilder um eigene Erfindungen. So wurden Auftragsarbeiten um geistvollen Ideen bereichert und man erfreute sich an solchen „Launen" in der Malerei, aber auch in der Literatur bzw. Musik. Neben den „Carceri" von Piranesi sind es weitere erdachte Szenen und Gebäude von Pannini und Soane und anderen Malern um 1800.

2002-30 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **13. Feb. – 30. Apr., 10x**
Zentralbibliothek; € 70

Malerei um 1900 in Kanada

Ein anderer Impressionismus?

Die impressionistische Malerei ist nicht auf eine einzelne Entstehung festzulegen, vielmehr ist sie eine globale Erscheinung. Lichtvolle Szenen und das Einfangen eines bestimmten Moments, ob in der Landschaft oder in städtischer Atmosphäre, sind gleichwohl die übereinstimmenden Elemente. Durch die Praxis der Freilichtmalerei, wie sie um 1860 in Frankreich ihren Anfang nahm, sollte besonders die offizielle akademische Kunstauffassung aufgelöst werden. Rasch und wirkungsmächtig haben sich diese europäischen Neuerungen auch in den USA und in Kanada verbreitet. Eine Fülle verschiedener Themen in der nordischen Landschaft und in den Städten zeigen Kanada in einem neuen Licht. Mit der „Group of Seven", bzw. der „Beaver Hall Group", führen die Künstler und Künstlerinnen den nordamerikanischen Impressionismus in die Moderne.

2002-40 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, **14. Feb. – 08. Mai, 10x**
Zentralbibliothek; € 70

Besuche in Kunstgalerien

Es gibt über 50 Galerien und Ausstellungsorte in Frankfurt, die neben den Museen einen wichtigen Anteil am städtischen Kunst(er)leben übernehmen. Im wöchentlichen Wechsel werden verschiedene Orte und Ausstellungen besucht, an denen Sie, neben meist zeitgenössischer Kunst, interessante Einblicke in die Arbeit von Frankfurter Galerien und der Kunstszene erwarten. Dabei erhalten Sie viele theoretische und praktische Anregungen, wie Sie sich den Werken der Künstler/-innen nähern können.

Rechtzeitig vor Beginn der Veranstaltung bekommen Sie ein Informationsblatt mit den Namen und Adressen der Galerien zugeschickt.

2003-10 *Friederike Giley*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Feb. – 01. Apr., 6x**
€ 28

Künstlerpaare: Jackson Pollock und Lee Krasner

NEU im Programm

Eine dramatische Lebens- und Liebesgeschichte

Wir befassen uns mit den Werken der US-amerikanischen Künstlerpersönlichkeiten Lee Krasner und Jackson Pollock. Das Paar führte eine komplizierte Beziehung, bei der ihre konträren Charaktere sich in der künstlerischen Arbeit niederschlugen. Im Privaten schienen sich Pollocks wilde Ausbrüche und Krasners ordnender Verstand zunächst zu ergänzen. Aber zuletzt wurden sich die Liebenden von einst nur noch zur Last, bis der frühe Tod von Pollock eine dramatische Lebens- und Liebesgeschichte beendete. Lange Zeit stand Lee Krasner als Künstlerin im Schatten ihres Ehemanns. In einer großangelegten Ausstellung in der Schirn konnten wir sie als eigenständige Künstlerin des Abstrakten Expressionismus kennenlernen.

2003-12 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Künstlerin: Louise Bourgeois

NEU im Programm

Von Menschen und Spinnen

Die 1911 geborene Künstlerin musste 70 Jahre alt werden, bis ihr Werk in der Kunstszene angemessen wahrgenommen wurde. Heute kennen viele Kunstinteressierte ihre Riesenspinnen, wie die vor dem Guggenheim Museum in Bilbao. Bourgeois Themen sind die weibliche und männliche Geschlechtlichkeit, das Verhältnis von Geborgenheit und Abhängigkeit sowie das Unbewusste und der Tod. Häufig haben ihre Arbeiten biografische Bezüge. Wiederkehrende Motive sind Spinnen, die bei ihr für die beschützende Mutter stehen, Zellen und Phalli. Werke von Louise Bourgeois sind in der Ausstellung der Schirn „Fantastische Frauen – Surreale Welten von Frida Kahlo bis Meret Oppenheim" zu sehen.

2003-14 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Gärten in der Kunst – Künstlergärten

NEU im Programm

Blütezeit der Naturdarstellung

Im Mittelalter sehen wir ein Paradiesgärtlein in magisch ummauerten Bezirken. Im Barock nutzte ihn Peter Paul Rubens als Ort für erotische Darstellungen. Der Impressionismus entdeckte im Garten das Private als intimes Idyll. Den Schweizer Bauhausmeister Paul Klee, der selbst Gärtner war, inspirierten die geometrischen Formen der

Gartenanlagen. Und die zeitgenössische Malerin Claire Basler verpflanzt den Garten malerisch gleich ganz ins Haus. Häufig waren es eigenen Gärten der Künstlerinnen und Künstler, die ab der Mitte des 19. Jahrhunderts zum Lieblingsmotiv wurden und für eine neue Blütezeit der Naturdarstellung sorgten, die bis in die Moderne reicht. Wir befassen uns mit Gemälden vom Mittelalter bis in die Moderne, wandern aber auch anhand von Fotos durch den Garten von Max Liebermann.

2003-16 *Ulrike Kuschel*
Mo, 18.30 – 21.00 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Die Kunst in ihrer Zeit

NEU im Programm

- **Renaissance und Barock: Die Entdeckung der Einzigartigkeit**

Im 15. Jahrhundert veränderten sich Menschenbild und Zeitgeist. Der Mensch entdeckte seine Individualität, definierte sich als Krone der Schöpfung. Künstler wie Leonardo da Vinci, Michelangelo, Tizian geben davon Zeugnis. Mit dem Erkennen des eigenen Selbst kommt im Barock die Psychologie ins Spiel. Die Maler des 17. Jahrhunderts gestalteten sie in ihrer ganzen Dramatik und Philosophen haben sie akribisch seziert. Ein kurzer Höhenflug der Geschichte allerdings, der mit Charles Darwin und der Entthronung des Menschen ein historisch schnelles Ende fand. Heute erkennen wir die Folgen des vor 500 Jahren entstanden Menschenbildes. Anhand der Kunstgeschichte wollen wir diskutieren und fragen „was jetzt?".

2003-18 *Astrid Dermutz*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **23. März + 30. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

- **19. Jahrhundert: Einsame Seelen auf der Suche nach dem Paradies**

Wir fragen, wie Einsamkeit und Sehnsucht in der Kunst des 19. Jahrhunderts verarbeitet wurden. Was waren die Ursachen in der damaligen Zeit? Um 1800 entdeckt der Mensch seine Verlassenheit in der Welt. Caspar David Friedrich verstand es wie kein anderer, die Einsamkeit in seinen Bildern auszudrücken. Sein Paradies lag hinter dem Abendlicht in der Auferstehung geborgen. Die französischen Symbolisten suchten es in Träumen und Paul Gauguin zog es in die ferne Südsee, um sein Paradies zu finden. Wir schauen aber auch, wie sich Einsamkeit und Sehnsucht bei uns darstellen. Haben sie heute andere Ursachen als damals?

2003-19 *Astrid Dermutz*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 04. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Literaturkreise

Lesekreis Stadtschreiber von Bergen

Der Stadtschreiber-Preis von Bergen ist einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. Begleiten Sie dieses Stadtschreiberamt mit einem Lektürekurs. Ergänzt wird er durch ein oder zwei persönliche Treffen mit der jeweiligen Preisträgerin oder dem Preisträger, wobei ganz exklusiv über das Werk gesprochen wird.

In diesem Frühjahr lesen wir Literaturempfehlungen der aktuellen Stadtschreiberin Anja Kampmann.

2103-11 Ost ⓘ *Burghard Schlicht*
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 08. Juni, 6x**
Stadthalle Bergen; € 56

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt in der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen.

Der Kurs findet mit identischen Inhalten in zwei aufeinanderfolgenden Zeitblöcken statt. Sie können wahlweise den frühen Block von 18.15 – 19.45 Uhr besuchen oder wählen den späten von 20.00 – 21.30 Uhr. Auch ein Wechsel ist möglich. Literaturliste wird vor Kursbeginn bekannt gegeben.

2103-12 *Dr. Adolf Fink*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr oder 20.00 – 21.30 Uhr,
03. März – 19. Mai, 10x
Bettinaschule; € 73

Literatur am Sonntag

NEU im Programm

- **Immer wieder der Bund mit dem Übernatürlichen**

Mit ihrem Roman „Die Unglückseligen" steht Thea Dorn in einer großen Erzähltradition der Literatur der Neuzeit. Dorns Protagonistin, eine renommierte Molekularbiologin, erklärt die Sterblichkeit zu einer Krankheit und versucht diese zu heilen. Bei ihrer Forschung lässt sie sich zu skurrilen Experimenten hinreißen. Haben Sie sich auch schon einmal gewünscht, die Fesseln des sterblichen Menschenschicksals abzustreifen? Auch um den Preis Ihres Seelenheils? Oder meinen Sie, dass solche Wünsche längst überwunden, dem Mittelalter angehören? Mitnichten. Im modernen deutschen Roman feiern

diese Gedanken eine fröhliche Wiedergeburt. Texte und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

2103-15 *Freya Klein*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

● **Das moderne Drama**

Seit 3000 Jahren hat sich das Theater stets an die Zeit und ihre Themen angepasst. Im letzten Jahrhundert lösten zwei große Literaten einen dramatischen Wandel aus: zuerst kam Brecht mit seinem Epischen Theater und dann Dürrenmatt mit dem Mutigen Menschen seiner Tragikomödie. Wodurch diese beiden nicht nur das Drama sondern auch das Theater grundsätzlich verändert haben, werden wir ergründen. Nur eines ist seit der Antike immer gleichgeblieben: Wir sitzen im Theater, schauen in die gute oder auch schlechte Stube der Handelnden hinein und freuen uns am puren Voyeurismus. Texte und Materialien werden zur Verfügung gestellt.

2103-16 *Freya Klein*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Schreibwerkstätten

Schreiblust

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

● **Abends noch kreativ!**

2104-16 *Sonja Rudorf*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Feb. – 03. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 79

● **Vormittags schon kreativ!**

2104-17 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 01. Apr., 8x**
Buchhandlung Schutt; € 79

siehe auch: Autobiografisches Schreiben im Programm „Aktiv im Alter", 7103-01 bis -03

Vorhang auf für Ihre Hauptfigur!

Alles dreht sich nur um sie: Figuren sind in der Literatur das Wichtigste. Lernen Sie Ihre Hauptfigur kennen: zu erfahren, wie sie lebt, liebt, träumt, scheitert, wo sie sich mit wem trifft und wie ihr Verhältnis zu Geld oder zum Tod aussieht, ist nicht nur unerlässlich für den Verlauf Ihrer Geschichte. Es macht vor allem Spaß! Alleine schon der Blick in ihre Wohnung ... In Schreibspielen, Übungen und durch kurze Textanalysen aus Beispielen der Literatur nähern wir uns dem großen Feld der Figurenkonzeption. Sowohl Schreibanfänger/-innen als auch Erfahrene erwartet ein spannendes Date mit der Figur ihrer Fantasie.

2104-18 West *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
07. März + 08. März, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49

Die Kunst, das Leben zur Sprache zu bringen

● **Anfänger/-innen**

Durch Alltagsbeobachtungen, Schreibübungen und Sprachexperimente lernen Sie ohne Leistungsdruck, Ihre Kreativität zu entdecken und Ihr eigenes Thema zu finden. Auch Autobiographisches ist willkommen. Sie erhalten praktische Anleitungen für die sprachliche Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam gelesen.

2104-20 *Friederike Giley*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 73

● **Fortgeschrittene**

Können Sie sich vorstellen, im Kreise Gleichgesinnter Ihre Lebenserinnerungen aufzuschreiben, Alltagsgeschichten festzuhalten, Verrücktes zu erfinden oder aber auch eigene Schreibprojekte voranzutreiben? Mit Hilfe von Sprachexperimenten und Schreibübungen haben Sie die Möglichkeit, auf der Suche nach Ihrem eigenen Stil fündig zu werden – ganz ohne Stress und Leistungsdruck. Sie erhalten Hilfestellung bei der sprachlichen Gestaltung. Die entstandenen Texte werden gemeinsam besprochen und, sofern gewünscht, in einer öffentlichen Lesung vorgestellt.

2104-21 *Friederike Giley*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 73

Schreiben für Wikipedia

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Haben Sie Lust, sich schreibend in eine große Community einzubringen? Wikipedia braucht Autorinnen und Autoren. Ganz selbstverständlich nutzen wir die weltweite kostenfreie Enzyklopädie. Aber wer schreibt dort Artikel? Kann jeder Beiträge veröffentlichen oder braucht man dafür Expertenwissen? Wir zeigen Ihnen die ersten technischen Schritte. Wir unterstützen Sie bei der Recherche für ein Thema und zeigen Ihnen wie Sie enzyklopädisch formulieren. Vielleicht haben Sie aber auch Lust, Reiseeindrücke auf Wiki Voyage zu veröffentlichen, oder an einem Wörterbuch mitzuwirken. Zudem lernen Sie, wie Fotos und andere Medien eingestellt werden. Nutzen Sie die Tipps eines erfahrenen Wikipedia-Autors, der Sie von der Idee bis zur ersten Veröffentlichung begleitet und begeistert.

2104-29 *Karsten Ratzke*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 16. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 59

Hinweis: Im Programm „Arbeit und Leben" finden Sie eine kostenfreie Einführung in die Wikipedia und ihre Schwesterprojekte, 1802-50

Self Publishing

In der Stadt der internationalen Buchmesse und der großen Verlage träumen viele Autorinnen und Autoren vom eigenen Buch. Doch Dutzende Absagen von Verlagen später gibt so mancher wieder auf. Dabei war es nie einfacher und günstiger, ein Buch selbst zu verlegen. Der Self-Publisher-Markt boomt und findet zunehmend Anklang beim Publikum. Self Publisher veröffentlichen ihre Bücher, wann immer sie wollen und können so auf Marktnischen, Trends und Feedbacks schnell und unmittelbar reagieren. Doch ob Satz, Cover oder Marketing – um alles muss man sich selbst kümmern. Wie sieht der Herstellungsprozess in Eigenregie aus und wie schützt man sich vor unseriösen Anbietern? Wir listen Vor- und Nachteile des Selbstverlags auf, geben praxisnahe Tipps und stellen gängige Plattformen wie Books on Demand (BoD), Amazon Kindle, epubli und neobooks vor.

2104-30 *Pete Smith*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Sie möchten Ihre Texte in einem Blog veröffentlichen?

Wie zeigen Ihnen wie es geht: alle Kurse rund um's Bloggen finden Sie ab Seite 219

Erzählperspektiven

Autorinnen und Autoren müssen eine wichtige Entscheidung treffen: Aus welcher Erzählperspektive will ich schreiben? Die Ich-Perspektive macht die Identifikation für die Lesenden sehr leicht. Der Blickwinkel einer der handelnden Personen schafft ebenso Nähe, spricht die Leserinnen und Leser aber nie direkt an. Allwissend erzählt haben wir umfassenden Zugang zur Gedankenwelt aller Figuren. Die Wahl der Perspektive entscheidet darüber, welche Informationen wir beim Schreiben realistischerweise zur Verfügung haben. Wie glaubhaft wirke ich auf meine Leserinnen und Leser? Wie ist mein Verhältnis zur Hauptfigur und zur erzählten Welt? Wir durchdenken Chancen und Risiken der verschiedenen Erzählperspektiven anhand zahlreicher Beispiele. Spezifische Fragen zu Projekten der Teilnehmenden sind ausdrücklich erwünscht.

2104-31 *Pete Smith*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,
15. Feb. + 16. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 48

Vom Ende einer Geschichte

Einführung ins literarische Schreiben

Sie hatten eine Idee für eine Geschichte oder einen Roman und legten mit Enthusiasmus los, brachten den Plot voran und gelangten dann an einen Punkt, wo es nicht mehr weiter ging? Vielleicht haben Sie sich in Ihren Handlungssträngen verirrt oder das Ziel aus den Augen verloren. Ausgehend von der klassischen Erzählung mit klarer Struktur und Handlung, einer Erzählstimme und einem chronologischen Verlauf, entwickeln wir eine Geschichte vom Ende aus zurück zu ihrem Anfang. Anhand praktischer Übungen skizzieren wir Handlungsverläufe, die zu diesem Schluss hinführen könnten. Wir entwickeln Figuren und finden auf diesem Weg zu einer starken Erzählstimme. Unser Ziel ist es, das Gerüst einer eigenen Geschichte zu entwerfen (oder zu bearbeiten) und in der letzten Stunde vielleicht sogar den ersten Satz zu schreiben.

2104-32 *Pete Smith*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. März – 06. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Haikus schreiben

Die Kunst der siebzehn Silben

Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die sich auch im Westen ausgebreitet hat und heute noch frisch und lebendig ist. Haikus leben von dem tief empfundenen Moment, der nach klaren formalen Regeln in wenigen Worten eingefangen wird, wie ein fotografischer Schnappschuss. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst und spiegelt dabei seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie einmal, sich auf diese Weise mitzuteilen! Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, schaffen Sie Sprachbilder und kommen Sie schreibend zur Ruhe. Hier noch ein Tipp: Es ist schwer, die Welt auf sich einwirken zu lassen, wenn man zu sehr mit den eigenen Wünschen beschäftigt ist, deshalb: Vergiss, dass du ein Haiku schreiben willst ...

2104-35 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
28. Feb. + 29. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 32

siehe auch:
- Ikebana Atelier, 2610-13 bis -15
- Origami Atelier, 2610-18
- Teezeremonie, 2610-20 und -21
- Japantag, 2610-27 bis -29

Theater

Schauspieltechniken

Improvisation und Selbstdarstellung

Sie möchten Theater spielen, ohne Texte auswendig lernen zu müssen? Sie möchten Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen? Mit intensivem Körpertraining wecken wir den Körper und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Sportliche Tanzsequenzen zu temperamentvoller Musik ergänzen die Übungen. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen. Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters".

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, bequeme Schuhe (keine Straßenschuhe!) sowie Schreibheft und Stift

● **Kompakt am Wochenende**

2105-10 *Parviz Barid*
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 56

2105-11 *Parviz Barid*
Sa + So, 12.00 – 18.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 56

● **Am Abend**

2105-12 *Parviz Barid*
Fr, 19.00 – 21.30 Uhr, **20. März – 05. Juni, 9x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 98

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase" dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act" (Experimentelles Animations- und Clowntheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

● **Kompakt am Wochenende**

2105-13 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Sa + So, 11.00 – 18.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 59

● **Am Abend**

2105-14 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. März – 05. Mai, 8x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 103

siehe auch: Theaterwerkstatt im Programm „Aktiv im Alter", 7124-01

Anti-Lampenfiebertraining

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte
Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-17 *Christina Kühnreich*
So, 12.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 28

Theaterseminar

Theaterbesuche

Wir wollen die in der Spielzeit 2019 gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet. Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freier Theatergruppen und anderer Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

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

● **Spielzeit Februar bis März**

2105-25 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Feb. – 30. März, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

● **Spielzeit April bis Juni**

2105-26 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 73

Improtheater
"Der Fuchs"
ab 2020 im
Stalburg Theater!

10.2 // 16.3 // 27.4
20 Uhr

der Fuchs
IMPROVISATIONSTHEATER

www.der-fuchs-impro.de

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

Tänzerische Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

2204-01 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

2204-02 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Apr. – 16. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

Contemporary Dance

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

2208-01 Nord *Süreyya Safie*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

2208-02 Nord *Süreyya Safie*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

Stepptanz, Musical Dance

Stepptanz 1

Grundschritte wie z.B. „Shuffle" und „Flap" oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step" sowie „Buffalo" werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2213-01 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Institut Rummel; € 190

Stepptanz 3

Verschiedene Stepptanz-Stile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

2213-02 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Institut Rummel; € 250

Musical Dance

Musical Theatre Dance ist angelehnt an eine Jazztanzform der Broadway oder Londoner West End Shows. Es wird die entsprechende Tanztechnik vermittelt und Sie lernen so, die ausdrucksstarken Songs und Musikstücke durch Tanz zu untermalen. Dabei wird der ganze Körper trainiert und Sie finden nach und nach Ihren persönlichen Ausdruck. Requisiten wie Hüte, Stöcke oder Tücher kommen zum Einsatz. Textphrasen der Musicalmelodien werden hineingesprochen. Sie studieren eine Choreographie ein, die am Ende des Kurses bei einem kleinen Fest gezeigt wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2213-10 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Institut Rummel; € 190

Internationale Tänze

Line Dance – Multidance Formation

● **Aufbau I**

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock 'n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.
Einzelanmeldung möglich!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2220-01 *Vera Langer*
Di, 17.15 – 18.30 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 59

2220-02 *Vera Langer*
Di, 17.15 – 18.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 53

● **Aufbau II**

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Aufbaukurs teilgenommen haben.
Einzelanmeldung möglich!

2220-03 *Vera Langer*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 59

2220-04 *Vera Langer*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 53

siehe auch: Tanzen 55+ im Programm „Aktiv im Alter", 7137-01 bis -15

Boogie-Woogie, Swing und Jive

„It don't mean a thing if it ain't got that Swing!" (Duke Ellington). Tanzen Sie zur populären Tanzmusik, die allen vertraut ist. Der Swing ist die wohl bekannteste Spielart des Jazz, mit seinem unverwechselbaren tanzbaren Big-Band Sound. Im Paartanz Swing mischen sich spielerische Bewegungslust der Afroamerikaner mit typisch traditionellen Tanzelementen aus dem Standard-Tanz. Tanzen Sie den Boogie-Woogie und seine lateinamerikanische Form, den Jive!

Wenn möglich, paarweise anmelden.
Bitte mitbringen: Schuhe mit glatter Sohle

2228-01 *Ralf Arno Wess*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
07. März + 08. März, 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Tango Workshop

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

! Teilnahme nur zu zweit möglich!
Entgelt gilt pro Person.

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

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

Flamenco

Flamenco ist ein andalusischer Tanz voller Leidenschaft und Dramatik. Er hat sich aus Elementen hinduistischer, arabischer, jüdischer, persischer und anderer Tänze entwickelt. Gitanos schufen daraus eine Kunst, die sich noch heute weiterentwickelt und auch Elemente von Blues und Jazz enthält. Sie lernen, den typischen Flamencorhythmus (compas) zu verstehen, zu fühlen und zu tanzen. Auch die Koordination einiger typischer Flamencobewegungen wird geübt. Jeder Körperteil ist involviert und trägt zu Ausdrucksstärke und Spannung bei. Am Ende entsteht aus den erlernten Elementen eine kleine Choreographie.

2241-01 *Mandana Gol Mohammadi*
Sa + So, 13.00 – 15.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
Tanzstudio Ana Infanta; € 37

Bollywood-Tanz

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

● **Workshops**

2242-01 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

2242-02 ♀ *Mridula Singh*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

● **Wochenkurse**

2242-03 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

2242-04 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

Orientalischer Tanz

● **Basis**

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, den Frauen tanzen. Sie lernen Grundschritte und -bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschläppchen

2245-01 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

2245-02 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 78

2245-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

2245-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Sommerkurs

2245-10 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

● **Aufbau**

Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen in Orientalischem Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden vertieft und als

Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-01 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

2247-02 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 78

2247-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

2247-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 70

Die Musikschule Frankfurt steht für ...

... **Musik erleben** schon für die Jüngsten im Elementarunterricht mit
- Eltern-Kind-Kursen (ab dem 12. Monat)
- Musikalischer Früherziehung (im KiTa-Alter)
- Grundkurs Musik (im Grundschulalter)

... **Musik lernen** mit Instrument oder Stimme im
- Einzel- oder Gruppenunterricht
- Sonderkurs (Oper, Theorie, Gehörbildung)

... **Musik machen** in Bands, Ensembles, Chören und Orchestern.

Wir sind für alle da, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger in allen Altersstufen.

musikschule frankfurt

Musikschule Frankfurt am Main e.V.
Saalgasse 20, 60311 Frankfurt
Telefon 069 212-39855
Fax 069 212-39848
E-Mail info@musikschule-frankfurt.de
www.musikschule-frankfurt.de

Deutsche Volkstänze

NEU im Programm

Nur wenige kennen die deutsche Volkstanz-Tradition. Neben Quadrillen und Francaisen gab es durchaus auch Kreis- und Paartänze. Wir lernen Tänze aus verschiedenen Regionen Deutschlands, aber auch ein paar der schönen Tänze, die von bekannten Rhythmikern im letzten Jahrhundert kreiert wurden.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA.

2250-01 *Dagmar von Garnier*
So, 10.30 – 14.15 Uhr, **26. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 22

Leichte Folkloretänze

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

Bitte mitbringen: leichte Kleidung, Gymnastik- oder Turnschuhe mit heller Sohle
Einen Partner/eine Partnerin brauchen Sie nicht.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA

2252-01 Nord *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **15. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-01 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 140

2253-02 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **15. Jan. – 17. Juni, 18x**
Ev. Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 126

2253-03 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 31. März, 10x**
Schwarzburgschule; € 70

2253-04 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 10x**
Schwarzburgschule; € 70

Musik

Opern-Gespräche

In lockerer Runde tauschen sich Opern-Begeisterte über das aktuelle Operngeschehen in Frankfurt aus. Wir besprechen künstlerische, technische und inhaltliche Aspekte sowohl untereinander als auch mit fachkundigen Gästen aus dem Opernbetrieb. Mitreden können alle, die sich für die Oper interessieren. Eine gezielte musiktheoretische Einführung in die Opernmusik findet jedoch nicht statt.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Aufwandsentschädigungen für die Gäste.

In Kooperation mit der Oper Frankfurt

2302-11 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 11. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 23

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll. Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer questions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

The material costs cover to the expense allowances for the guests.

In cooperation with Oper Frankfurt

2302-12 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 04. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 18

On Tour mit der hr-Bigband

Die hr-Bigband gehört zu den besten Jazzorchestern Europas. Genießen Sie drei ausgewählte Konzerte mit einer anregenden Vorbesprechung: Musikalische Hintergründe und Einblicke in das Arbeiten der Bigband bereichern Ihren Konzertabend – finden Sie heraus, was diese Musik so außergewöhnlich macht!

- Do, 19. März, 20 Uhr: Echoes of Ellington (hr-Sendesaal); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im hr (Treffpunkt am Haupteingang)
- Mi, 22. Apr., 20 Uhr: Roberto Fonseca – Cuba 2.0 (Alte Oper); Vorbesprechung am Mo., 20. Apr. von 18.00 – 19.30 Uhr in der VHS, Sonnemannstr. 13
- Do, 04. Juni, 20 Uhr: A Night at the Village Vanguard (hr-Sendesaal); Vorbesprechung 18.00 – 19.30 Uhr im hr (Treffpunkt am Haupteingang)

Die Materialkosten beziehen sich auf den vergünstigten Eintritt für die Konzerte. Teilnehmende, die im Rahmen eines Abonnements bereits im Besitz von Tickets sind, zahlen nur die Kursgebühr für die Einführungen. Bitte wenden Sie sich für eine Buchung ohne Konzertkarten an:
Miriam Claudi, Telefon: 069 212 44093 oder
E-Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-Frankfurt.de

In Kooperation mit dem Hessischen Rundfunk

2302-13 *Lisa Barbara Koenig*
Do, 18.00 – ca. 22.00 Uhr, **19. März,**
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Apr.,**
Mi, 20.00 – ca. 22.00 Uhr, **22. Apr.,**
Do, 18.00 – ca. 22.00 Uhr, **04. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 39, Mat. Kosten € 45

Popmusik und Spiritualität

NEU im Programm

In den Songs von Leonard Cohen, Bob Dylan und Cat Stevens/Yusuf drücken sich Gefühle, Mythen, spirituelle und existenzielle Aussagen aus. Mit vielen Hörbeispielen ziehen wir Verbindunglinien zwischen Musikalität und Spiritualität, indem wir ausgewählte Songs dieser drei Gottessucher analysieren (jüdisch, christlich und islamisch). Glaubensinhalte werden nicht nur als musikalisches Material verwendet, sondern im eigenen Leben praktiziert. Für sie stellen Leben und Kunst eine Einheit dar, die sie auf künstlerische Weise in ihrem Werk vermitteln und in ihrer Person verkörpern.

2302-14 *Michael Santak*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Popmusik und Gesellschaftsveränderung

NEU im Programm

In den Pink-Floyd-Klangwelten spiegelten sich nicht nur große Ereignisse wider, sie sind auch Auseinandersetzung mit einer sich verändernden Gesellschaft. Mit vielen Hörbeispielen wagen wir ein Gedankenexperiment heran und stellen uns vor, dass Theodor W. Adorno vierzig Jahre später geboren und der legendären avantgardistischen Musikgruppe begegnet wäre. Adornos Philosophie ist der Schlüssel zum Verständnis der massenkompatiblen Musik von Pink Floyd, die die Jahre 1965–2015 begleitete: von der Mondlandung („Interstellar Overdrive") über den Mauerfall („The Wall") und den Falklandkrieg („The Final Cut") bis zur global-digitalen Kommunikation („Endless River").

2302-15 *Michael Santak*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

siehe auch: Ukulele Spezial – Ukulele meets Pink Floyd, 2350-21

Stimmbildung

Gesang

● Grundlagen der Gesangstechnik

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Im Mittelpunkt steht eine intensive Atem- und Körperschulung, die in Einzel- und Partnerübungen durchgeführt werden. Ziel ist es, einen bewussten und sensibleren Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln und zu pflegen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Wolldecke, bequeme Kleidung und rutschfeste Socken

Anfänger/-innen

2321-15 *Masako Pfeifle*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. März – 12. Mai, 9x**
Fürstenbergerschule ; € 82

● Stimmbildung und Singfreude intensiv

Sie wollen singen lernen? Dann müssen Sie verschiedene Herausforderungen meistern; die richtige Atmung, die Vokaltechnik, die Interpretation. Sie erhalten einen umfangreichen anschaulichen Einblick in alle wichtigen Bereiche der Stimmbildung und einen neuen, bewussten Zugang zu Ihrer Stimme! Technische Übungen werden anhand musikalischer Beispiele praktisch angewendet. Auf die jeweils individuelle Stimmproblematik der Teilnehmenden wird ebenfalls eingegangen. Ziel ist es, die ursprüngliche unreflektierte Freude am Singen in ein bewusstes, durch technisches und musikalisches Wissen ergänztes Singen zu verwandeln.

Für Anfänger/-innen als auch stimmlich fortgeschrittene Sänger/-innen.

2321-17 *Gregor Otto Papadopoulos*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,
27. März + 28. März, 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 49

● Vocal Coaching

Singen ist eine Herausforderung für Stimme und Technik. Schnell kann es zu schmerzenden Stimmbändern und Heiserkeit kommen. Viele Sängerinnen und Sänger kennen das. Lernen Sie, wie Sie Ihre

Tiefenatmung stabilisieren und wie Sie den Atem bewusst verlängern, um umfängliche Passagen zu singen. Übungen für das Einsingen vor Auftritten sowie „SOS-Tipps" für die Stimme bei Erkältung ergänzen das Programm. Neben der individuellen Förderung und Anleitung der Teilnehmenden, erhalten Sie auch eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die sie einfach zu Hause fortführen können. Profitieren Sie von der Erfahrung einer professionellen Stimmtherapeutin, Logopädin und Sängerin!

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-18 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
21. März + 22. März, 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

Sprache und Körpersprache

● **Vom Umgang mit der Sprechstimme**

Stimme, Bewegung, Atmung und Sprache bilden die Grundlage einer ganzheitlichen Arbeitsweise, die sich an den physiologischen Abläufen beim Sprechen und Singen orientiert. Viele Schwierigkeiten, wie Heiserkeit, Kurzatmigkeit oder ein flacher Stimmklang, sind auf einen ungünstigen Umgang mit der Stimme zurück zu führen. Im Zusammenspiel von Wort, Ton, Körper, Atem und Bedeutung können sich die Stimme, das Sprechen und die Präsenz der Sprechenden entwickeln. Der Kurs beinhaltet Übungen zur Wahrnehmung, Atem-, Stimm- und Sprechübungen, den Umgang mit kurzen Texten, Übungen in Gruppen, zu zweit und allein vor dem Plenum.

Engagiertes Üben, auch zwischen den Kursterminen, wird vorausgesetzt. Die Teilnahme an der Einführung der beiden ersten Kurstermine ist für die Gesamtteilnahme verpflichtend.
Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und eine Decke
Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen

2321-19 *Susanne Schwarz*
Sa, 14.30 – 18.30 Uhr, Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
25. Jan. – 17. Feb., 5x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 65

● **Feedback zu Stimme und Körpersprache**

Der bewusste Einsatz von Stimme und Körpersprache ist von entscheidender Bedeutung, um auf der Bühne oder bei einem Vortrag auch nonverbal zu überzeugen. Sie haben die Gelegenheit, zu ihrem Auftritt als Lehrende oder Vortragende ein konstruktives Feedback zu erhalten. Der Fokus liegt auf den Themen Stimme und Körpersprache, Authentizität und Präsenz. Nach dem gemeinsamen Aufwärmen und der Lockerung von Körper und Stimme, steigen wir in konkrete Übungen ein. Nach der Klärung Ihres Feedbackwunsches halten Sie eine kurze Präsentation, zu der Sie ein konkretes Feedback und ggfs. Tipps zur individuellen Weiterentwicklung bekommen. Bitte beachten Sie die Regeln eines konstruktiven Miteinanders.

Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken und eine Decke
Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen

2321-21 *Susanne Schwarz*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **18. Apr., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 39

● **Vocal Coaching für Vielsprecher**

Sie haben einen sprechintensiven Beruf und wünschen sich einen langanhaltend gesunden, stabilen Stimmklang? Sie möchten mit Ihrer Stimme souverän und überzeugend auftreten? Dann lernen Sie Ihre Stimme gezielt näher kennen und erproben, wie Sie sie positiv beeinflussen können. Erfahren Sie, wie Sie eine entspannte Sprechlage entwickeln und stabilisieren und welches die richtige Atemtechnik für wichtige Gespräche ist. Sie erhalten eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen, die Sie einfach in Ihren Alltag integrieren können. Außerdem bekommen Sie Tipps, was Sie tun können, um Ihre Stimme auch in Erkältungssituationen zu stabilisieren. Alle Teilnehmenden werden im Hinblick auf ihre Stimme individuell gefördert und angeleitet.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung
Materialkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-24 *Carina Hanselmann*
Sa, 14.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
25. Apr. + 26. Apr., 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 62

siehe auch: Lieder des Herzens im Programm „Aktiv im Alter", 7122-01 und -02

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen.

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

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

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

● **Notenlesen, Tonleitern, Akkorde …**

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis z.B. von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u.a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-10 *Andi Saitenhieb*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

● **Aufbau: Reharmonisieren und Arrangieren**

NEU im Programm

Haben Sie grundlegende Kenntnisse der Harmonielehre (Notenschrift, einfache Dur- und eventuell Mollakkorde) und wollen jetzt kreativer werden und mehr Abwechslung in Ihr Spiel bringen? Dann sind Sie hier richtig! Bei Bedarf wiederholen wir kurz die Grundlagen, wíe man z.B. die drei Basis-Dur-Akkorde zu einer beliebigen Melodie findet. Aufbauend darauf lernen Sie:

- verschiedenen Akkorde, z.B. Drei- und Vierklänge sowie Optionen und Alterationen wie Dur, Moll ... und wann man welche Akkorde verwendet
- typische Akkordfolgen
- wie man eine Melodiestimme harmonisiert und mehrstimmig spielt

- wie man eine Melodie mit schöneren Akkorden begleiten und wie man jazzigere Akkordfolgen vereinfachen kann

Für alle Musiker/-innen und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Instrumente können (sofern möglich) nach Absprache mitgebracht werden.
Voraussetzung: Grundkenntnisse in Musiktheorie und Harmonielehre.
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-11 *Andi Saitenhieb*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb. – 08. März, 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

Gehörtraining für den musikalischen Alltag

Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!" begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.

Für alle Musizierenden und Instrumente, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene. Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt.
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-14 *Andi Saitenhieb*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Für alle Musikinteressierten und Musizierenden, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-15 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 44

siehe auch: Klangfarben – Farbklänge, 2510-10

Home Recording

NEU im Programm

Eigene Musik aufnehmen, mischen und mastern mit Cubase

Nehmen Sie in Ihren eigenen vier Wänden professionell Musik auf, von einzelnen Songs bis hin zur fertigen CD! Das Equipment kostet nur wenige hundert Euro – hier lernen Sie, wie Sie es richtig nutzen, und zwar ganz praktisch:

- welches Equipment brauchen Sie wirklich und welches (erstmal) nicht
- Aufnehmen von realen Instrumenten und Stimmen
- Programmierung von virtuellen Instrumenten (wie Schlagzeug, Bass, Keyboards)
- Arrangieren und stilistische Überlegungen
- Editieren der Aufnahmen, Abmischen und Mastering

Für alle Musiker/-innen und Instrumente, Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: eigenes Notebook, Kopfhörer und falls vorhanden ein Audio Interface. Cubase kann kostenlos gestestet werden, weitere Informationen am ersten Termin.
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2330-20 *Andi Saitenhieb*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **03. Mai – 21. Juni, 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

Blockflöte für Wiederentdecker/-innen

NEU im Programm

Sie haben früher als Kind oder Jugendliche/r Blockflöte gespielt, das Instrument irgendwann aus dem Blick verloren – und heute wieder Lust auf gemeinsames Musizieren? Dann lassen Sie sich einladen zu unserem Kurs für „Wiederentdecker/-innen"! Wir erkunden in einer kleinen Gruppe, wie wir – auch mehrstimmig – mit Blockflöten Musik verschiedener Zeiten zum Klingen bringen. Die Auswahl der Stücke orientiert sich an den Vorkenntnissen in der Gruppe. Alle Instrumente der Blockflötenfamilie sind willkommen; besonders tiefere Flöten können bei Interesse ausprobiert werden.
Grundkenntnisse auf dem Instrument sind erforderlich, Notenkenntnisse wünschenswert.
Bitte mitbringen: Blockflöte(n) und Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-10 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 98

Querflöte

● Grundlagen

Anfänger/-innen erhalten eine Einführung in das Querflötenspiel. Atmung, Tonbildung und Artikulation stehen im Fokus. Ziel ist das Spielen einfacher Stücke für eine oder mehrere Flöten. Notenkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: Querflöte und Notenständer. Informieren Sie sich vorab über die Möglichkeit, ein Instrument zu leihen.
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2331-20 *N.N.*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **04. März – 03. Juni, 12x**
Klingerschule; € 144

● Aufbau

Teilnehmende, die bereits die Grundlagen des Querflötenspiels erworben haben, können hier in einer Gruppe üben. Schwerpunkte liegen auf dem musikalischen Ausdruck und dem Erarbeiten von Literatur für mehrere Flöten.

Bitte mitbringen: Querflöte und Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2331-22 *N.N.*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. März – 03. Juni, 12x**
Klingerschule; € 144

● Ensemble

Teilnehmende, die schon länger Querflöte spielen, können hier in einer Gruppe gemeinsam üben. Wir erarbeiten leichte bis mittelschwere drei- und vierstimmige Flötenliteratur aus allen musikalischen Stilepochen. Dabei werden in erster Linie Sicherheit im Zusammenspiel und musikalisches Einfühlungsvermögen vermittelt.

Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2331-24 *N.N.*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **04. März – 03. Juni, 12x**
Klingerschule; € 144

Saxophon-Ensemble

Saxophonspielende mit mehrjähriger Praxis und mit Freude am gemeinsamen Musizieren erarbeiten in kleiner Gruppe Stücke für mehrere Saxophone und erweitern ihr Repertoire. Zustieg ist nach vorheriger Rücksprache möglich.

Bei weniger als 3 angemeldeten Teilnehmer/-innen kann der Kurs nach Rücksprache mit erhöhtem Entgelt stattfinden. Eine Ratenzahlung ist vorgesehen.

2332-10 *Wael Amin*
Fr, 17.45 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 17. Apr., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 222

2332-11 *Wael Amin*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 17. Apr., 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 356

2332-12 *Wael Amin*
Fr, 17.45 – 19.00 Uhr, **24. Apr. – 24. Juli, 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 222

2332-13 *Wael Amin*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 24. Juli, 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 356

Mundharmonika/Blues Harp

● **zum Kennenlernen**

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Dieser Workshop vermittelt alles, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung, einen guten Ton und vieles mehr. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-10 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

2340-11 Nord *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 47

● **Aufbau**

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z.B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-12 *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Wenn Sie längerfristig in einer Gruppe das Spiel mit der Blues Harp lernen und praktizieren wollen, sind Sie hier willkommen. Wir beschäftigen uns mit den spielerischen Grundfertigkeiten und studieren dann einfache Songs ein. Wir arbeiten an einem Bluesstück und erfahren alles über dazu wichtige Themen wie das Einzeltonspiel, „Bending", Akkordspiel, Bluesharpeffekte, Bluesschema und Bluesskala. Schwerpunkt ist das Spielen in der Gruppe.

Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: 10-Loch-richtergestimmte Mundharmonika in der Tonart „C", auf der Blues gespielt werden kann.
Zusatzkosten: ca. € 3 für die Lizenz eines Übungsstückes (im Kurs zu zahlen)

2340-15 *Richard Walter*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Klingerschule; € 90

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Diese zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuleben.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und, wenn vorhanden, ein eigenes Didgeridoo
Originalinstrumente aus Australien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt.
Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-10 *Matthias Eder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai + 03. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Cajòn zum Kennenlernen

„Cajòn", auf deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument ist in der Percussion und als Schlagzeug vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt. Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen.
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-10 *Khodadad Bahmani*
Sa, 13.00 – 15.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 23, Mat. Kosten € 10

Trommeln

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise: Wir spielen elementare, archaische, brasilianische und kubanische Rhythmen auf unterschiedlichen Trommeln wie Conga/Bougarabou und Kleinperkussion und mit unterschiedlichen Techniken. Wir schulen unsere Wahrnehmung und lassen Rhythmus- und Klangimprovisationen entstehen. Ggf. werden Übungen mit Händen, Füßen und Stimme einbezogen, die das rhythmische Verständnis unterstützen. Es ist ein sehr spannendes Erlebnis, mit anderen Menschen zusammen etwas Lebendiges zu erschaffen, zu grooven und Spaß zu haben.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Trommeln.

2345-10 *Angela Kanzler*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, So, 11.00 – 15.30 Uhr,
09. Mai + 10. Mai, 2x
Dr. Hoch's Konservatorium; € 55, Mat. Kosten € 15

Ukulele

● **zum Kennenlernen**

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern.
In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen

Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.
Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-10 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

2350-12 Nord *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

● **für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen**

Für alle, die einen Einstieg in das gemeinsame Musizieren mit der Ukulele auf einfachem Niveau suchen: Sie lernen schnell umsetzbare und übersichtlich arrangierte Songs kennen. Bei jedem Termin wird ein neuer Song erarbeitet und komplett gespielt. Wiederholungen an den Folgeterminen festigen das Repertoire. In lockerer und stressfreier Atmosphäre gibt es zudem Basisinformationen rund um Instrument, Ukulelespiel, Notation und Übetechniken. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Voraussetzungen: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Gitarre oder Ukulele. Nach Absprache ist der Kurs auch für engagierte Neueinsteiger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele

2350-14 *Norbert Enz*
Di, 17.30 – 18.45 Uhr, **28. Jan. – 23. Juni, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 99

● **Spezial: Kinderlieder**

Die Ukulele eignet sich hervorragend zur Begleitung von Kinderliedern. Das populäre hawaiianische Instrument hat weniger Saiten als eine Gitarre, ist deutlich einfacher zu spielen und sehr flexibel einsetzbar. Wenn Sie Ihren Alltag mit Kindern aus Familien- und Freundeskreis musikalisch bereichern möchten, lernen Sie hier Handhabung und Stimmung der Ukulele sowie erste einfache Akkorde und Schlagmuster zur Liedbegleitung anhand konkreter Kinderlieder. Entsprechende Wünsche werden vorab per Mail abgefragt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Instrumente stehen für den Workshop (Leihgebühr € 10) zur Verfügung.

2350-15 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

siehe auch: Ukulele im Angebot für soziale und pädagogische Berufe, 5851-09 und 5917-01

● **Spezial: NDW-Songs mit der Ukulele**

Bruttosozialpodukt, bunte Lufballons und ein Major namens Tom sind längst Klassiker der deutschen Pop-Musik. Mit ihren witzig-skurrilen Texten passen die Songs der Neuen Deutschen Welle perfekt zur Ukulele. Wir erarbeiten einige Perlen dieses Musikgenres, ukulelemässig entspannt und mit dem gebotenen NDW-Spaßfaktor.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele

2350-16 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

● **Spezial: Songs mit Fingerpicking begleiten**

Die bei Gitarristen geschätzte Songbegleitung mit Fingerpicking-Pattern fristet bei der Ukulele eher ein Schattendasein. Dabei lassen sich viele grundlegende Ideen dieser Technik auf der Ukulele realisieren und Songs so stimmungsvoll und ungewöhnlich begleiten. Neben einer Einführung in die Grundlagen des Fingerpickingspiels übertragen wir die Technik auf konkrete Songs aus dem Rock-, Pop- und Liedermacherbereich. Der Workshop eignet sich bestens als Vorbereitung für den am nächsten Tag stattfindenden Workshop „Ukulele meets Pink Floyd".

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele

2350-20 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

● **Spezial: Ukulele meets Pink Floyd**

Ukulele und Pink Floyd? Auf den ersten Blick nicht direkt eine Traum-Kombination. Einer Ukulele wird man nicht ohne weiteres ein Gilmour-Solo entlocken und auch wenn mehrere Ukulelen Floyd spielen, sind sie noch keine Cover-Band. Doch Harmonie bleibt Harmonie und Rhythmus bleibt Rhythmus und so werden wir einige Floyd-Klassiker kreativ mit den Mitteln der Ukulele erarbeiten. Nicht immer original, doch in jedem Fall originell.

Voraussetzung: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Ukulele oder Gitarre
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele

2350-21 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Juli, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

siehe auch: Popmusik und Gesellschaftsveränderung, 2302-15

Ukulelenensemble „UkeSONGS"

Das Ensemble ist der Ort für neue Songs, Akkorde und Schlagmuster, dazu Grundlagen des Einzelnoten- und Fingerpickingspiels. Auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen werden erarbeitet. Darüber hinaus können nach Absprache mit den Teilnehmenden Inhalte ergänzt werden wie z.B. Einstieg in die Improvisation, Mediennutzung, Üben mit Software, Musiktheorie, Rhythmustraining – stets eingebettet in eine lockere und anregende (Lern)-Atmosphäre.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Gitarre oder Ukulele (flüssiger Wechsel zwischen offenen Akkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster).
Bitte mitbringen: eine eigene Ukulele

● **Ensemble 1**

2350-22 *Norbert Enz*
Di, 18.45 – 20.00 Uhr, **28. Jan. – 23. Juni, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 99

● **Ensemble 2**

2350-24 *Norbert Enz*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Jan. – 23. Juni, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 119

Gitarre

● **zum Kennenlernen**

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt. Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

2351-10 *Michael Bernschneider*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **08. Feb. + 09. Feb., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

● **Grundlagen**

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigen Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)
Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-10 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Feb. – 19. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

2352-12 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

2352-14 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. März – 16. Juni, 13x**
Klingerschule; € 104

● Aufbau

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel.

Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.
Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-10 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

2353-12 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. März – 16. Juni, 13x**
Klingerschule; € 104

● Aufbau II

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt.

Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.
Grundlegende Notenkenntnisse sind erforderlich.

2354-10 *Michael Bernschneider*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. März – 10. Juni, 13x**
Klingerschule; € 104

Liedbegleitung mit der Gitarre

● Grundlagen

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylon-Saiten)
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2355-10 Süd *Oliver Kramer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **11. Feb. – 26. Mai, 13x**
Carl-Schurz-Schule; € 99

● Aufbau

Für diejenigen, die den Grundlagenkurs absolviert haben und für Wiedereinsteiger/-innen, die die Spielweise sowie einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitpattern bereits gelernt haben und wieder auffrischen möchten. Das Repertoire an Rock- und Popsongs wird ausgebaut und Sie festigen das bisher Gelernte. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

2355-12 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Feb. – 28. Mai, 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

● kompakt am Wochenende

In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt: Begleitmuster, perkussive Effekte und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro/Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2355-15 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 49, Mat. Kosten € 5

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-10 Süd *Bernd Egon Jensen*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Feb. – 18. Mai, 12x**
Gruneliusschule; € 92

Blues auf der Akustikgitarre

Eine Variation für Ihr Gitarrenspiel: In praktischen Übungen erlernen Sie spielend unterschiedliche Finger-Style-Varianten, Begleittechniken, rhythmische und harmonische Stilistiken und lernen acht- und zwölf-taktige Akkordfolgen, die Blues-Tonleiter als melodisches Vokabular und Blues Riffs kennen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2358-10 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45, Mat. Kosten € 5

Jazz und Pop

Arrangements für die Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2358-10 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Feb. – 19. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

Jazz- und Swing-Gitarre

NEU im Programm

Ein leichter Einstieg für Rock- und Folk-Gitarristen

Möchten Sie gerne lernen, Jazzgitarre zu spielen, fühlen sich aber von den unzähligen Möglichkeiten überwältigt und wissen nicht, wo Sie anfangen sollen? Dann sind Sie hier richtig! Lernen Sie Schritt für Schritt die wichtigsten einfachen typischen Jazz-Akkorde und Swing-Rhythmen kennen. Der Workshop ist äußerst praxisorientiert: Mit jedem neuen Akkord spielen Sie sofort einen einfachen Jazz-Standard. Mit den im Kurs gelernten Kenntnissen können Sie anschließend unzählige Standards spielen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf der Gitarre; Jazz-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2358-12 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Feb. – 08. März, 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

„Jammen" für Einsteiger/-innen

NEU im Programm

Gemeinsam Blues spielen für Gitarre, Bass und andere Instrumente

Würden Sie gerne mal bei einer Blues Session (oder sogar in einer Blues-Band) mitspielen? Hier lernen und üben Sie, was Sie für die Bühne brauchen:

- die wichtigsten Blues-Stile und ihre Merkmale
- das Zusammenspiel von Bass, Gitarre und zweiter Gitarre und wie Sie immer die passenden Parts finden
- Spieltechniken und Improvisationskonzepte, die immer funktionieren und großartig klingen
- Tipps gegen Lampenfieber, die DOs und DON'Ts einer Jam Session und viele weitere Tipps und Tricks aus der Praxis

Und vor allem soll der Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung: Grundlegende Spieltechniken des Instruments, Sie müssen aber nicht fortgeschritten sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: das eigene Instrument
Zusatzkosten: € 10 für Kopien und CD (im Kurs zu zahlen)

2358-14 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. Mai – 21. Juni, 4x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75

siehe auch: Fingerspiele, 3406-01

Fotografie

Frauenkurse

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine Kamera und wollen die vielfältigen Funktionen verstehen und auch effektiv nutzen? In einer reinen Frauenrunde lernen Sie die Grundlagen des Fotografierens sowie die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Tiefenschärfe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich, sowie Einblicke in die Bildgestaltung und Tipps und Tricks für bessere Fotos. Sie setzen das Gelernte in praktischen Aufgaben im Freien um. Die entstandenen Fotos werden ausführlich gemeinsam besprochen. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung (wenn vorhanden in gedruckter Form)

2402-10 ⚿ *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 21.45 Uhr, **13. Mai – 03. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 92

● **mit Exkursion in den Palmengarten**
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2402-12 ⚿ *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 80

Landschaftsfotografie in der Schwanheimer Düne

Ein Zeugnis der letzten Eiszeit am Rande der Großstadt: Mit der Kamera wollen wir die faszinierende windzerzauste Landschaft der Schwanheimer Dünen einfangen. In einer rein weiblichen Runde machen wir uns vorab theoretisch mit den Besonderheiten und Herausforderungen der Landschaftsfotografie vertraut und besprechen nach unserer Exkursion die entstandenen Bilder.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit den (halb-)manuellen Programmen für die Belichtungszeit und die Blende
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit 1–2 vollgeladenen Akkus, leere Speicherkarte, Stativ, ggf. die Bedienungsanleitung Ihrer Kamera und falls vorhanden Weitwinkelobjektiv, Pol- und Graufilter sowie einen Fernauslöser

2402-20 ⚿ *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **19. Aug.,**
Sa, 09.00 – 13.00 Uhr, **22. Aug.,**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. Sep., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Fotografieren lernen

Bildungsurlaub: Von der Aufnahme zur Präsentation

Grundlagen

Im Internetzeitalter erhält die digitale Fotografie immer mehr Bedeutung. Fotografien werden nicht nur für Zwecke der Dokumentation, sondern auch für Marketing und Selbstdarstellung in den sozialen Medien wie Facebook und Twitter gebraucht. Anhand zahlreicher praktischer Übungen erhalten Sie ein fundiertes Wissen über digitale Fotografie in ihren verschiedenen Facetten. Wir befassen uns mit dem Weg vom Motiv bis hin zum fertigen Bild für den Druck oder das Internet, dem Weg zu einem guten fotografischen „Workflow". Dabei wird exemplarisch auch auf die Tücken der Bildverarbeitung am Computer hingewiesen. Konfliktpotenzial bietet vor allem die Veröffentlichung von Fotos. Deswegen befassen wir uns auch eingehend mit Fragestellungen zum Thema „Recht am eigenen Bild" versus Veröffentlichung im Internet.

Themen sind u.a.

- Kameratechnik: Belichtung, Verschlusszeit, Blende und ISO
- Bildgestaltungselementen (Bildaufbau, Licht, Perspektive, Schärfe, Bildausschnitt)
- Digitale Archivierung von Fotos und Dateiformate
- Möglichkeiten der Bildbearbeitung

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-10 BU *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiv nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie und Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen und deren Möglichkeiten gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, wenn vorhanden Bedienungsanleitung Ihrer Kamera

● ... für alle Kameratypen

Evtl. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-12 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Do + Fr, 18.15 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
20. Feb. – 22. Feb., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 59, Mat. Kosten € 10

2403-13 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 72

2403-14 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Di – Do, 18.15 – 21.00 Uhr, **26. Mai – 28. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 10

2403-15 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Di – Do, 18.15 – 21.00 Uhr, **07. Juli – 09. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 10

mit Exkursion in den Palmengarten

Im Außenbereich der VHS sowie bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen Sie das Gelernte in praktischen Aufgaben um.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2403-16 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 80

● ... für Kompakt- und Bridgekameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2403-20 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2403-21 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2403-22 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **02. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

● ... für Spiegelreflex- und Systemkameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-10 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **19. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-12 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-13 West *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **22. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44,
Mat. Kosten € 16

2404-14 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-16 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **03. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-17 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **05. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-18 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

mit Exkursionen in Frankfurt

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-20 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Mai – 10. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2404-21 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Juni – 07. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

mit Exkursion in den Palmengarten

Für die Exkursion am Sonntag bitte zusätzlich mitbringen: Geladener Ersatz-Akku, Verpflegung, Alu-Sitzkissen, Notizblock

Zusatzkosten: Ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Bildbeispielen.

2404-24 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
25. Apr. + 26. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 16

Kreativer Umgang mit dem Objektiv

Bildgestaltung mit unterschiedlichen Brennweiten

Ob Sie kurze oder lange Brennweiten einsetzen, ist für eine kreative Bildlösung oft entscheidend. Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit Fragen der Bildgestaltung und experimentieren vor allem mit kurzen Brennweiten. Welche Brennweite ist in einer bestimmten Situation oder bei einem bestimmten Motiv die Richtige? Außerdem gehen wir auf die grundlegenden Funktionen unserer Kamera ein. Bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen wir die Theorie direkt in die Praxis um. Am Folgetag besprechen wir ausführlich die entstandenen Fotos.

Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2404-30 *Chris Bauer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
09. Mai + 10. Mai, 2x
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 60

siehe auch: Fotografieren und mobile Bildbearbeitung, 2412-22

Aufbau

Das Montagstreffen

Wenn Sie gerne fotografieren und sich über Fotos austauschen möchten, haben Sie hier die Möglichkeit: Sie erhalten Anregungen zu Motivwahl und Aufgaben zu verschiedenen Themenstellungen. Sie arbeiten also eigenständig, erhalten an den Besprechungsabenden eine ausführliche Bildkritik und können auch mal einen Blick auf die Fotos anderer werfen. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse und Spaß an der Sache – sowie Ihre Bilder.

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

2405-10 Nord *Stefan Köser*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. März – 15. Juni, 6x**
Michael-Ende-Schule; € 66

Zehn Wochen Fotografie

Sie finden es schwierig, einfach loszugehen und zu fotografieren? Sie brauchen Anregungen, Aufgaben und ausführliche Bildkritik? An insgesamt 10 Terminen erwartet Sie kein starres Rahmenprogramm, sondern eine Mischung aus eigenständiger Arbeit, gemeinsamen Fototouren und dazwischengeschalteten Besprechungsabenden. Gerne gesehen werden fotografische Grundkenntnisse, Motivation und Spaß an der Sache – sowie Ihre Fotos.

Bitte bringen Sie zudem etwas Flexibilität bezüglich der Fototouren mit. Die Termine werden in Absprache mit den Teilnehmenden festgelegt.
Bitte mitbringen: bereits zum ersten Termin fünf bis sechs eigene Bilder

2405-11 Nord *Stefan Köser*
Mi, 20.00 – 22.00 Uhr, So, 14.00 – 16.00 Uhr,
18. März – 17. Juni, 10x
Stadtteilbibliothek Rödelheim; € 110

Farbe als Motiv

NEU im Programm

Farben haben Signalwirkung und animieren zum Hinschauen und Fotografieren. Welche Wirkung einzelne Farben haben, wie sie aber auch als Motiv bewusst eingesetzt werden, erfahren Sie in der Theorie. Dabei werden verschiedene Genre der Fotografie behandelt. Im Rahmen einer Exkursion kann das Ganze dann selbst in Übungen erprobt werden. Ein weiterer Teil besteht aus der Bildbearbeitung am PC, bei der Sie besondere Verfahren wie Falschfarben oder Color Key kennenlernen.

Es wird mit Adobe-Software gearbeitet. Der Kurs eignet sich für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene. Grundkenntnisse am PC sind jedoch erforderlich.
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte

2405-14 *Detlef Sundermann*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Bildbearbeitung und Grafik

Unser vollständiges Kursangebot zu Bildbearbeitung und Photoshop finden Sie **ab Seite 208**

Themen und Techniken der Fotografie

Bildungsurlaub: Storytelling und Reportagefotografie

Geschichten erzählen mit Fotografien

Wer im Zeitalter von digitaler Kommunikation und Social Media an gesellschaftlich relevanten Themen nicht nur teilhaben möchte, hat mit den Mitteln des digitalen Storytelling das Handwerkzeug, um auch aktiv mitzugestalten. Sie erzählen Ihre eigene Geschichte mittels Fotos. Unter dem Motto „Bilder sagen mehr als 1000 Worte" erreichen Sie mehr Adressaten und können so zu Diskussionen anregen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, was eine gute, sich selbst erklärende Bildstrecke ausmacht, wie sie fotografiert wird, was sie erreichen kann und wie man sie präsentiert. Damit Ihre Bilder eine Erzählkraft erreichen, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Reportage, der teilhabenden Sichtweise auf Motive und der Erstellung und Umsetzung eines Konzepts für Storytelling. Im Praxisteil suchen wir Motive im Innen- und Außenbereich unseres Umfeldes und werden sie mit den verschiedenen technischen Möglichkeiten Ihrer Kamera festhalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera
Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus

2406-10 BU *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Porträtfotografie

Wir befassen uns mit allen Facetten des Porträts. Am Anfang steht die Begegnung mit dem Gegenüber: Welche Form haben seine Gesichtszüge, welche Farbe haben Haare und Augen? Welche Gesten kann ich beobachten, welche Besonderheiten fallen mir auf, und was hat der Mensch zu sagen? Dann beschäftigen wir uns mit unterschiedlichen Beleuchtungsmöglichkeiten, mit angemessenen Objektiven sowie mit der richtigen Wahl von Blende und Verschlusszeit. Weiter geht's mit dem Hintergrund und zu guter Letzt mit dem Make-up: Hierzu sehen wir einer Maskenbildnerin bei der Arbeit über die Schulter. Inspirieren lassen wir uns von Porträts bekannter Fotograf/-innen.

Die Teilnehmenden sollten über eine solide Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera verfügen.
Zusatzkosten: € 15 p.P. für die Maskenbildnerin (am Vorbereitungsabend zu zahlen)

2408-10 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Feb.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb. + 09. Feb.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

● Grundlagen

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Porträt, das gleichzeitig aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Porträtfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten.

Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.
Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven, Stativ und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-12 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

● Vom klassischen Porträt bis zur „street photography"

Das Porträt, die Königsklasse der Fotografie, ist sehr vielschichtig. Es geht nicht nur um das Ablichten eines Gesichtes, eines Menschen im Ganzen oder einer Gruppe, sondern auch darum, z.B. Stimmungen oder Gefühle im Bild festzuhalten. Wir beschäftigen uns mit allen Themen, die bei der Porträtfotografie aber auch beim Fotografieren von

Menschen in anderen Situationen wichtig werden. Wir behandeln in Theorie und Praxis Aspekte wie Spontanität vs. das gestellte Porträt, Studiosituationen, Requisiten und Kulissen, Personen in Aktion und Bewegung und auch Fragen zum Recht am eigenen Bild. Wir fotografieren uns gegenseitig und besprechen die Bilder direkt im Anschluss.

Bitte mitbringen: Kamera, analog oder digital, mit ausreichend Speicher sowie geladene Akkus, sowie falls vorhanden Stativ und Laptop

2408-14 *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 132

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides mit dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-16 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 6

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Selfie-Maschine oder fotografisches Notizbuch? Die Kamera in einem Smartphone kann durchaus kreativ genutzt werden. Welche Möglichkeiten das Smartphone hierzu technisch und fotografisch bietet, wird mit Übungen und einer kleinen Fotoexkursion erschlossen. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Überspielkabel (oft USB-Ladekabel) zum Gerät oder Micro-SD-Karte zum Smartphone

2408-18 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sportfotografie: Boxen

Auch wenn die Boxgrößen den Ring längst verlassen haben, hat sich das Boxen als Breitensport gemausert. Wir wollen dieses Phänomen mit seinen sportiven, dramatischen und schmerzhaften Momenten in ästhetischen und spannungsgeladenen Bildern übertragen. Neben einer Einführung in das Thema, insbesondere in die Genre Reportage- und People-Fotografie, sind Besuche bei einem Boxtraining sowie Bildbesprechungen Teil des Kurses. Jedoch: Boxen tut manchmal weh, die Teilnehmenden sollten das mitansehen können.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse und sicherer Umgang mit der Kamera
Bitte mitbringen: Digitalkamera, die schnell arbeitet und idealerweise Wechselobjektive nutzt, Blitzlicht ist optional

2408-20 *Detlef Sundermann*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Feb. – 27. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Kreatives Blitzen: Sicherer Umgang mit dem Blitzgerät

Aufgeblitzt: Mit dem Blitzlicht lassen sich Motive ins richtige Licht rücken und Farben zum Leuchten bringen! Aber wie? Wollen Sie wissen, wie man ein Blitzgerät auch bei hellem Tageslicht sinnvoll einsetzt und welche Effekte sich noch damit erzielen lassen? Lernen Sie den Einsatz Ihres Blitzgerätes grundlegend kennen und probieren Sie es praktisch aus. Sie beschäftigen sich mit der Belichtungsmessung beim Fotografieren und der Einstellung der Blitzhelligkeit. In Theorie und Praxis entdecken Sie die vielfältigen und überraschenden Möglichkeiten und deren kreativen Nutzen: von der klassischen Gegenlichtaufnahme über indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht bis hin zum experimentellen Umgang mit Licht.

Bitte mitbringen: Kamera und externes Blitzgerät; vollgeladene Akkus und Batterien, Bedienungsanleitungen zu den Geräten. Teilnehmenden ohne externes Blitzgerät kann der Kurs als Orientierung für eine Kaufentscheidung dienen.

2408-22 *Hubert Müller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr,
06. März + 08. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Ohne Licht keine Fotografie

NEU im Programm

Studiofotografie und Blitzlicht

Lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten im Umgang mit Blitzlicht und kontrollierten Lichtbedingungen im Studio kennen. Wir beschäftigen uns mit der Mischung von Blitzlicht und natürlichem Licht anhand externer und eingebauter Blitzgeräte und mit Themen wie Weißabgleich und Aufhellblitzen. Mithilfe einer Blitzanlage und verschiedenen Lichtformern (Softboxen) erleben wir, wie wir das Licht für ausdrucksstarke Fotos einsetzen können und welche Rolle das Posing in der Portraitfotografie spielt. Begrenzte Teilnehmerzahl, damit jeder Gelegenheit hat, die Blitzanlage zu nutzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse über ISO, Zeit Blende (Es wird im M-Modus fotografiert.)
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, Stativ und externe Blitzgeräte, falls vorhanden
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen und Nutzung des Equipments.

2408-24 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Mai, 1x**
Fotografie Kreativ; € 54, Mat. Kosten € 5

Reise- und Urlaubsfotografie

Wir beschäftigen uns ausführlich mit den Anforderungen und Möglichkeiten der Reisefotografie. Neben grundlegenden Fragen zur Kameratechnik und Bildgestaltung widmen wir uns folgenden Themen:

- Reisevorbereitung und sinnvolles Fotozubehör wie Filter, Stative, usw.
- Bequeme praxistaugliche Kamera-Tragesysteme sowie Klima-, Transport- und Diebstahlschutz
- Stromversorgung und Bilddatensicherung
- Versicherungen, Wartung und Pflege der Ausrüstung

Geeignet für System-, Bridge und Spiegelreflexkameras.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, Bedienungsanleitung nur, falls in gedruckter Form vorhanden
Die angegebenen Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2408-25 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Abstrakte Fotografie

Experimente, Farben, Formen und Unschärfe

Verlassen Sie ausgetretene Pfade, entdecken Sie neue kreative Aufnahmetechniken und lernen Sie „die wilde Seite" der Fotografie kennen. Mit verschiedensten Aufnahmetechniken, Standpunkten und Kameraeinstellungen loten wir die Möglichkeiten von Unschärfe aus. Geplante „Fehler", aber auch echter Zufall sind erlaubt! Wir experimentieren mit Formen und Farben und entdecken die Möglichkeiten, die Abstraktion bietet, um eindrucksvolle Fotos zu gestalten.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit, Blende

Bitte mitbringen: Kamera, die es erlaubt per Hand am Objektiv zu drehen (mit per Zoomhebel zu bedienenden Kameras ist man eingeschränkt), außerdem günstige Schutzfilter (z.B. UV), ein Stativ ist von Vorteil

2408-26 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Fotografische Entdeckungsreisen

Nachtfotografie

Frankfurt bei Nacht bietet zahlreiche interessante Orte und reizvolle Motive für diejenigen, die sich den Herausforderungen der Nachtfotografie stellen wollen. Zur Vorbereitung besprechen wir, wie wir mit den anspruchsvollen Aufnahmebedingungen (Mischlichtsituation, hohe Kontraste, Weißabgleich) umgehen. Vorhandenes technisches Wissen wird dabei vertieft. Danach begeben wir uns auf Motivsuche in die Stadt, wo wir stimmungsvolle Fotos aufnehmen. Am letzten Abend folgt die Auswertung der Ergebnisse mit Tipps zur Bildbearbeitung. Der erste Abend dient ausschließlich der Vorbesprechung.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

2412-10 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 04. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Seh-Reisen durch das Bild

Wir untersuchen die Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Bild, entwickeln kreative Herangehensweisen an mögliche Motive und setzen diese fotografisch um. Wir arbeiten im Wechsel zwischen theoretischen Erläuterungen, praktischer Fotografie und anschließender Bildbesprechung. An beiden Tagen findet das Fotografieren in der näheren Umgebung der VHS statt. Sowohl für Anfänger/-innen als auch fortgeschrittene Fotograf/-innen geeignet.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus

- **Dimensionen – Fläche, Raum, Zeit und Geschichten fotografisch umgesetzt**

Auf der Seh-Reise beschäftigen wir uns mit Fläche, Raum und Zeit im Bild. Wir lernen Kompositionsregeln kennen und beschäftigen uns mit Methoden, die verschiedenen Dimensionen ins Bild zu bringen. Themen sind Symmetrie, Platzierung, visuelle Gewichtung, Balance, Perspektive, Bildebenen, offene und geschlossene Komposition sowie erzählerische Möglichkeiten in der Fotografie.

2412-12 *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Feb. + 09. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

- **Bildelemente – Farbe, Form und Bedeutung in der Fotografie**

Auf der Seh-Reise untersuchen wir die gestalterischen Komponenten des Bildes: Wie wirken Farbe und Form? Und welchen Einfluss haben sie auf die Komposition des Bildes? Anhand von Bildbeispielen und den Fotos, die im Kurs entstehen, lernen wir, wie wir diese Elemente bewusst in unseren Bildern einsetzen und eine bestimmte Bedeutung zum Ausdruck bringen können.

2412-13 *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Faszination der Blauen Stunde

Stadtfotografie in der Dämmerung

Für das Fotografieren in der ganz speziellen Lichtstimmung der Dämmerung bietet Frankfurt genau die richtige Kulisse mit seiner Architektur, mit den prägnanten Leuchtobjekten in der City, dem Main mit den Brücken und mit den Verkehrsströmen. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, sowohl abends als auch morgens die Atmosphäre der „Blauen Stunde" einzufangen. Sie erhalten technische und gestalterische Tipps, das faszinierende Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light") und Kunstlicht festzuhalten. Zwischendrin besprechen wir unsere Ergebnisse am Notebook, mit dem Ziel, eine Serie unserer besten Aufnahmen herzustellen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ, Notebook falls vorhanden

2412-15 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 14.00 – 20.00 Uhr,
So, 06.00 – 13.00 Uhr, **21. Feb. – 23. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Luminale: Digitale Romantik?

Frankfurt wird während der Light+Building-Messe durch unzählige Lichter neu in Szene gesetzt. Bei der Biennale für Lichtkunst wechseln sich feste Lichtobjekte mit beweglichen Installationen ab, bekannte Gebäude und Objekte erstrahlen in neuem Licht.

● **Nachtfotografie und Lichtkunst**

Wir stimmen uns bei einem Vorbereitungsabend auf dieses Thema ein und entdecken dann in Exkursionen in der Innenstadt gemeinsam dieses außergewöhnliche Lichtereignis. Wir befassen uns in Theorie und Praxis mit den technischen Herausforderungen der Nachtfotografie und mit gestalterischen Aspekten und besprechen ausführlich die entstandenen Arbeiten.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Stativ, ggf. Bedienungsanleitung

2412-17 *Anouchka Olszewski*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **03. März,**
Sa, 19.30 – 23.30 Uhr, **14. März,**
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

● **Malerische Licht-Fotografie**

Wir lassen uns vom neuen Lunimale-Schwerpunkt „Digital Romantic" inspirieren. Neben dokumentarischen Fotografien nutzen wir die Lichtinstallationen auch als „Material" für individuelle Ansätze: Wie lassen sich z.B. malerische Verfremdungen im Bild umsetzen? Welche technischen und gestalterischen Aspekte sind beim Fotografieren von Lichtobjekten zu berücksichtigen? Mit welchen Tricks können wir innovative Ergebnisse erzielen? Wir experimentieren mit verschiedenen Einstellungen, mit dem Verreißen der Kamera, Mehrfachbelichtungen oder deren Kombination. Die Ergebnisse werden zwischendurch besprochen, um unsere besten Aufnahmen zu finden.

Da das Programm erst Anfang März definitiv feststeht bitte im Hinblick auf die Anfangszeiten etwas Flexibilität mitbringen.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, Stativ, Notebook falls vorhanden

2412-18 *Ragnar Knittel*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 15.00 – 21.00 Uhr,
So, 15.00 – 21.00 Uhr, **12. März, 14. März,**
15. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Mit anderen Augen sehen …

… heißt, mit der Kamera auf Erkundungsreise zu gehen, sich das Vertraute fremd zu machen und die Zwischenräume, das „Bedeutungslose" wahrzunehmen. Es heißt, Farben, Formen, Dimensionen und Geschichten zu finden und das Unerwartete im Gewöhnlichen, das Verborgene im Bekannten zu entdecken.

Das Spiel mit neuen Perspektiven kann nicht nur neue Bilder, sondern auch neue Ideen, neue Impulse, neue Denkweisen entstehen lassen. Weggeworfenes wird zur Sehenswürdigkeit, der Pappkarton zur Leinwand, das Alltägliche zu etwas Inspirierendem. Und Kreativität entsteht.

Künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten zu erkunden, ist Inhalt meiner Kurse im Bereich der Fotografie und des Bildnerischen Gestaltens.

Ich habe Visuelle Kommunikation, Kunst und Fotografie studiert und bin mit ganzem Herzen Grafik-Designerin, Zeichnerin, Reisende – und Dozentin: an Universitäten, Museen, Unternehmen, Kunstinstituten im In- und Ausland, auf Kreuzfahrtschiffen sowie hier an der Volkshochschule Frankfurt.

Ihre Almut Riebe

Foto-Safari: Palmengarten plus City

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand schöner Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt einzusetzen. Verschiedenste Aufgabenstellungen an unterschiedlichen Orten bieten dafür optimale Gelegenheiten zum Üben.

Themen des Fotoausflugs sind z.B.:
- Stolpersteine der Fotografie kennen und meistern
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera
- Weißabgleich, Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Objektive zum Testen und praktisches Fotozubehör im Einsatz (Stativ, Filter, bequeme Tragesysteme)

Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, empfehlenswert: Ersatz-Akku, Alu-Sitzkissen, Notizblock und Verpflegung
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt in den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

2412-19 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-20 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Apr., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-21 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

Fotografieren und mobile Bildbearbeitung

NEU im Programm

Tablets und Smartphone haben in ihrer Leistungsfähigkeit mit dem Laptop weitgehend gleichgezogen. Somit kann auch Bildbearbeitung auch bereits unterwegs und direkt nach dem Fotografieren erfolgen. Wie dies effektiv gestaltet werden kann und welche Option sich bieten, wird in Theorie und Praxis vermittelt.

Die Teilnehmenden können ihr eigenes Gerät nutzen oder ein iPad gestellt bekommen. Es wird Adobe-Software verwendet. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

2412-22 *Detlef Sundermann*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Bildstörung(en)!

Schluss mit den perfekt und nach allen Regeln der Bildgestaltung komponierten Bildern. Es lebe das Zufällige, das Schroffe, das Unscharfe und das Bewegte. Wir halten die Kamera schräg oder zoomen und drehen während der Langzeitbelichtung. Wir suchen nach Motiven, die wir bewusst unscharf fotografieren und üben Doppelbelichtungen, wo der Fotoapparat es zulässt. Ob eine Riffelglasscheibe, ein Joghurtbecher oder farbige Folien: Alles kommt vor die Linse und zu jeder Zeit, bei Nacht und bei Tag. Am Vorbereitungsabend lernen wir Arbeiten z.B. von Michael Schmidt, Heidi Specker, Wolfgang Tillmanns und Ralph Gibson kennen.

Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera verfügen. Auch das Handy kommt zum Einsatz.

2412-23 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **24. März,**
Fr, 17.00 – 00.00 Uhr, **27. März,**
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Werkstatt der Moderne

NEU im Programm

Fotografische Spurensuche im „Neuen Frankfurt"

Mit dem Stadtbaurat Ernst May gab sich die Avantgarde aus Architektur und Design im Frankfurt der 1920er Jahre ein Stelldichein, u.a. Martin Elsaesser, Walter Gropius, Margarete Schütte-Lihotzky. Mit der Kamera spüren wir den Intentionen der Architekten („Licht, Luft, Sonne") und ihrer Meisterschaft von Konstruktion und Materialwahl nach. Neben einer Einführung in technische und gestalterische Grundlagen mit vielen Tipps zur Architekturfotografie ist auch Raum für experimentelle Ansätze eines Laszlo Moholy-Nagy.

Der genaue Ablauf der Fotopraxis wird am Einführungsabend besprochen, bitte im Hinblick auf Anfangszeiten etwas flexibel sein.
Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera, falls vorhanden ein Stativ und Notebook

2412-24 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **27. März – 29. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Mittendrin und von oben: Frankfurt fotografisch neu entdecken

NEU im Programm

Neue Perspektiven und Blickwinkel auf Frankfurt: Wir erklimmen den Maintower oder den Frankfurter Dom für einen spektakulären Blick auf die Stadt. Aber es zählt nicht nur der Blick von oben. Wir begeben uns auch in die Straßenschluchten zwischen den Hochhäusern, um mit der Kamera verschiedene Perspektiven auf Frankfurt miteinander zu verbinden. Im Fokus stehen Architektur-, Street und Menschenfotografie. Wir starten am Nachmittag, um das besondere Licht der Dämmerung zu nutzen.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit Ihrer Kamera und mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, leere Speicherkarte
Zusatzkosten: Eintritt für den Maintower, u.a. (vor Ort zu zahlen)

2412-26 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Di + Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr. + 29. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Frühlingserwachen auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

Auf einem Friedhof gibt es zahlreiche reizvolle Motive für die Fotografie: Verwitternde Grabmale, die erwachende Natur mit dem kräftigen Grün der Pflanzen und bunten Farben der Frühlingsblüten und die Architektur bilden eine eigene besondere Atmosphäre. Sie lassen sich auch oder gerade bei weniger gutem Wetter stimmungsvoll inszenieren. Wir thematisieren verschiedene Aufnahmetechniken und fahren nach einer Vorbesprechung für die fotografische Praxis zum Friedhof. Eine Woche später erfolgt eine Nachbesprechung der entstandenen Bilder.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit der Kamera und mit ISO, Blende und Belichtung
Bitte mitbringen: Digitale oder analoge Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Film, wettertaugliche Kleidung, falls vorhanden Stativ.

2412-27 *Manuel Gauda; Nina Czerwenka*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, Fr, 18.30 – 20.30 Uhr,
02. Mai + 08. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54, Mat. Kosten € 3

Am Stadtrand

Frankfurt wird durch neue Stadtteile, Autobahnkreuze und sogenannte Gewerbeparks eingerahmt. Aber auch Getreidefelder und Obstwiesen reichen bis nah an die Stadt, und von diesen Rändern her betrachtet, ragen – je nach Kamerastandpunkt – die Türme der Innenstadt in den Himmel. Am Exkursionswochenende haben wir zudem Vollmond und wenn das Wetter mitspielt, kann der Mondaufgang über der Stadt in Szene gesetzt werden. Daneben fotografieren wir in der blauen Stunde und der Dunkelheit einsame S-Bahnstationen und trostlose Gewerbeimmobilien oder spärlich leuchtende Laternen an Landstraßen, die sich im Horizont verlieren. Diese „Locations" suchen wir bei Tag erneut auf, um unterschiedliche Lichtstimmungen zu erkunden.

Die Teilnehmenden sollten über eine Spiegelreflex-, spiegellose System- oder Bridgekamera verfügen. Ein Stativ ist erforderlich.

2412-28 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **02. Juni,**
Fr, 17.00 – 00.00 Uhr, **05. Juni,**
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Juni,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Makrofotografie

NEU im Programm

Viele winzige Dinge bleiben unserem Auge verborgen. Umso reizvoller ist es, mit der Kamera in diesem Mikrokosmos auf Entdeckungsreise zu gehen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Kameraeinstellungen wie dem genauen Fokussieren, dem richtigen Schärfebereich oder der geeigneten Belichtungszeit. Um die Spannung des Bildes über die technische Faszination hinaus zu steigern, wird vor allem bei der Exkursion in der Umgebung der VHS auch die kreative Bildgestaltung eine wichtige Rolle spielen. Die entstandenen Bilder besprechen wir gemeinsam.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten

für Blende und Belichtungszeit, vollgeladener Akku, leere Speicherkarte, Stativ. Möglichst: Makroobjektiv, Nahlinsen, Blitz, Reflektor, Fernauslöser

2412-30 *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **10. Juni,**
Mi, 18.00 – 22.00 Uhr, **17. Juni,**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Tierfotografie

Immer in Bewegung oder scheu und versteckt: das Fotografieren von Tieren stellt eine besondere Herausforderung dar und fordert Geduld, Zeit und eine gute Beobachtungsgabe. Im Frankfurter Zoo bietet sich die Möglichkeit, sich dieser anspruchsvollen Aufgabe zu stellen. Wir fotografieren am ersten Tag vor Ort, Sie erhalten Tipps und Anregungen zu Motivwahl und Technik und wir besprechen anschließend ausführlich die entstandenen Bilder.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenen Akkus, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung, wenn vorhanden Stativ
Zusatzkosten: Eintritt in den Zoo (vor Ort zu zahlen)

2412-32 *Chris Bauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

„Street photography" im sommerlichen Frankfurt

Straßen- und Eventfotografie

Tauchen Sie ein in die quirlige Atmosphäre des sommerlichen Frankfurt mit spannenden und exotischen Fotomotiven wie Tango-Tanzen im Freien, Spiel und Sport am Main, vielen Cafés und der Skyline im Hintergrund. In beispielhaften Szenarios lernen wir die technischen und gestalterischen Grundlagen der „street photography" kennen und schärfen unseren fotografischen Blick für das Zusammenspiel von Menschen im Stadtraum. Im Anschluss besprechen wir die eigenen Arbeiten und stellen eine Serie der besten Aufnahmen zusammen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit den Kamerafunktionen
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Notebook falls vorhanden

2412-34 *Ragnar Knittel*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.30 Uhr,
So, 11.00 – 16.30 Uhr, **16. Juli – 19. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Fotolabor

Dunkelkammer

● **Wie wird ein Analogfilm zum Negativ?**

Möchten Sie erfahren, was mit der kleinen Filmdose passiert, in die man normalerweise nicht blicken kann? Was geschieht, wenn das Licht ausgeht und wir nicht mehr sehen, was wir tun? Wir gehen den Geheimnissen der Dunkelkammer nach, entwickeln die eigenen belichteten Filme und werden erfahren wie daraus das Negativ entsteht. Am zweiten Tag stellen wir Kontaktabzüge her und lernen erste Schritte zum Papierabzug, was Sie bei dem Wochenendkurs zum Herstellen eigener Schwarz-Weiß-Abzüge vertiefen können.

Bitte mitbringen: SW-Negativfilm möglichst mit 100 oder 400 ASA/ISO (Bitte darauf achten, dass es sich nicht um einen SW-Film auf Farbbasis – C-41 Entwicklungsprozess handelt), Schürze oder Kittel, Negativhüllen schützen die Filme beim Transport nach Hause.
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Fotochemikalien, Papier und die Raumnutzung.

2432-10 *Ulrike Klaiber*
Sa + So, 15.00 – 19.00 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
Atelier Klaiber; € 64, Mat. Kosten € 10

● **Schwarz-Weiß-Abzüge selbst herstellen**

Wie kommt das Bild auf das Fotopapier? Sie sind im Besitz einer analogen Kamera und möchten die Grundlagen im Labor erforschen? Sie können Ihre individuellen Abzüge mit verschiedenen Techniken wie Abwedeln und Nachbelichten sowie unter Verwendung verschiedener Gradationsfilter verfeinern. An diesem Wochenende können Sie erste Eindrücke sammeln oder vorhandene Grundkenntnisse erweitern!

Bitte mitbringen: Schwarz-Weiß-Negative (Es sind Kleinbildnegative, 6x6 bis 6x9, abziehbar), Fotopapier mit variablem Kontrast ab einer Größe von 13x18, Kittel oder Schürze als Schutz gegen die Chemikalien und eine Plastiktüte für den Transport der noch nassen Abzüge
Wir entwickeln keine Filme oder Farbnegative! Falls keine eigenen Negative vorhanden sind, kann die Kursleiterin verschiedene Motive zur Verfügung stellen.
Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Fotochemikalien und die Raumnutzung.

2432-12 *Ulrike Klaiber*
Sa + So, 15.00 – 19.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
Atelier Klaiber; € 64, Mat. Kosten € 7

Bildnerisches Gestalten

Studienreisen und Bildungsurlaub

Abtei Münsterschwarzach

Zeichnen, malen und fotografieren zwischen Klostermauern und in der Natur

Die vier aus Muschelkalk gebauten mächtigen Türme der Kirche sind Wahrzeichen des Maintals. Die Abtei Münsterschwarzach ist ein besonderes Kloster: Mit Landwirtschaft, Gärtnerei, Metzgerei, Bäckerei und Goldschmiede, mit Fairhandel, einer Druckerei, einem Kunstbuchverlag, einem Gymnasium und einem Gästehaus. Das gesamte Anwesen wird mit erneuerbarer Energie versorgt, für die das Kloster den Solarpreis bekam. Die Missionsbenediktiner sind offen, über soziale und christliche Themen hinaus, bis hin zu Managementkursen, die das Führen mit Werten thematisieren.
An diesem verlängerten Wochenende können Sie unterschiedliche künstlerische Materialien ausprobieren oder Ihr Können vertiefen. Ateliers entstehen überall: im Kloster, am Main, auf Streifzügen durch die Weinberge oder bei kleinen Wanderungen.
Mit Stiften, Farben oder Kamera – den Arbeitsort bestimmen Sie. Verschiedene Ausgangspositionen ergeben anregende Arbeitsprozesse. Die Dozentin begleitet individuell mit Tipps und praktischen Anleitungen. Abendliche Gesprächsrunden werden zum Austausch unterschiedlicher Sicht- und Arbeitsweisen. Zeit haben, sich Zeit nehmen, loslassen, entspannen. Dabei Neues und Unerwartetes aufgreifen und mit in den Alltag nehmen.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene.
Leistungen: Seminargebühr EZ mit VP, DZ bei Bedarf. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können abgesprochen werden.
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl; eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen.
Anmeldeschluss: 05. März 2002

2505-25 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
10. Juni – 14. Juni, 5x
Abtei Münsterschwarzach; € 470

Kloster Bernried am Starnberger See

Zeichnen, malen und fotografieren zwischen See, Landschaft und Architektur

Ein paradiesisches Kleinod direkt am See, liebevolle, aufmerksame Benediktinerinnen und Natur rundum: Das Kloster liegt in einem großzügigen Garten mit faszinierendem Wechsel von Wiesen, bunten Blumen, Büschen und eindrucksvollen Bäumen. Nebenan können Sie durch den Nationalpark mit altem Baumbestand und durch das „Museum der Phantasie" von Buchheim streifen. Wenige Schritte vom Kloster entfernt verführt das klösterliche Seestück zum Baden. Die erstklassige Küche, ein Lehrbetrieb des Klosters, verwöhnt ihre Gäste mit Gemüse und Kräutern aus eigenem Anbau.
Mit Stiften, Farben oder Kamera gehen Sie auf Entdeckungstour zwischen Landschaft und Architektur. Zeit haben, loslassen vom Alltag und entspannen. Mit Materialien arbeiten, die Sie mögen: Stifte, Kohle, Kreiden, Aquarell-, Acrylfarben. Beim Zeichnen, Malen oder Fotografieren mit allen Sinnen wahrnehmen: Gesehenes, aber auch Gehörtes, Erfühltes wird notiert oder skizziert und es entstehen ganz unterschiedliche Arbeiten: naturalistisch oder ungegenständlich, impulsiv oder still. Künstlerisches Arbeiten ist ein sich ständig verändernder Entwicklungsprozess. Die Dozentin begleitet Sie mit individuellen Tipps zu Technik und Komposition, Farbausdruck oder Formsprache. In abendlichen Gesprächsrunden werden Erfahrungen ausgetauscht und der neue Tag miteinander geplant. Unterschiedliche Ausgangspositionen ergeben spannende Arbeitsprozesse.

Für Anfänger/-innen, Neugierige und Fortgeschrittene.
Leistungen: Seminargebühr, EZ mit VP. An- und Abreise erfolgen privat, Fahrgemeinschaften können am Vorbereitungsabend besprochen werden.
Achtung: Begrenzte Teilnehmerzahl; eine rechtzeitige Anmeldung wird empfohlen.
Anmeldeschluss: 20. Apr. 2020

2505-30 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
12. Juli – 19. Juli, 7x
Kloster Bernried; € 990

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen – Bildungsurlaub

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können.
In mehreren Exkursionen, unter anderem in den Taunus, tauchen Sie in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an.
In den Räumen der VHS lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 15 Materialkosten sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

2506-11 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Kunst im Kontext

Klangfarben – Farbklänge

Malerei und Musik im Dialog

Seit jeher haben sich Malerei und Musik gegenseitig befruchtet, schufen Künstler wie Kandinsky, Klee oder Debussy eine Verbindung zwischen diesen zwei Disziplinen. Wir lernen Kunstwerke kennen, die diesen Austausch veranschaulichen. Vor allem aber werden wir selbst mit Musikinstrumenten, Tonaufnahmen und Farben einen Dialog herstellen. Dabei geht es weniger um musikalische und maltechnische Fertigkeiten, sondern viel mehr um den Prozess, der die Sinne auf spielerische Weise fordert und zum Ausprobieren einlädt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3 oder DIN A2, Pastell- und/oder Ölkreide, Aquarellfarben, Bunt- und Filzstifte nach Vorliebe
Musikinstrumente (Kleinpercussion, u.ä.) sowie Tonaufnahmen werden von der Kursleitung gestellt

2510-10 *Linda Krieg*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
07. März + 08. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54

Learning by Doing

The Art of Painting

This course will give you the fundamentals of the „Art of Painting". It will be directed towards your

artistic interests, necessary for you to continue your aspirations and development as an accomplished artist or a Sunday Painter. We will expose the basics for harmonious picture making and composition. The use of the various techniques which artists use to paint their pictures will be explained and explored. In addition to all the pleasure this will bring you, the artist's tools and materials – namely paper, canvas, wood, brushes and paints (acrylics, watercolour, gouache and oils) – will also be studied.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-11 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 98, Mat. Kosten € 10

Colours for the soul

Painting and drawing for relaxation

Join us on a journey through the world of colour, exploring cool and warm, balanced and contrasting colour combinations in art. We will experiment with an easy wet-on-wet watercolour method, where images and motifs develop out of the painting process. Additional exercises in „contemplative drawing" will help us relax and better understand our own experience during the creative process. Together we will share and learn from each other's experiences.

Materials will be provided.

2510-12 *Cläre Kunze*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68, Mat. Kosten € 9

Zur Entspannung Malen

Jede Woche ein intensives Farberlebnis: Die Welt der Farben und Gestaltungen eröffnet Ihnen einen Ort, an dem Sie die Spannung des Alltags vergessen können. Im Gleichgewicht zwischen Anleitung und Freiheit beginnt jeder Termin mit einer gemeinsamen Aufgabe oder Farbkombination. Langsam und entspannt entstehen Farbstimmungen, aus denen sich dann, aus dem Prozess heraus, ganz individuelle Bilder entwickeln. Diese entstehen aus meditativen oder belebenden Farbklängen, aber wir malen auch zur Jahreszeit passende Farbstimmungen, Naturmotive und fantasievolle Stillleben.

Geeignet für Anfänger/-innen und Erfahrene, die einen neuen Ansatz kennenlernen wollen.
Die Materialien werden gestellt.

2511-10 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 14

Zeichnen und Malen

Zeichnen

● **Grundlagen**

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

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

2512-10 Nord *Sali Musliu*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **10. Feb. – 30. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 78

2512-11 *Hans-Günter Wendel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Feb. – 01. Apr., 8x**
Bettinaschule; € 78

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitenden schulen Sie den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

2512-13 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. März – 30. Apr., 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 78

2512-14 *Anja Trifunovic*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 09. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Skizzieren und Zeichnen

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-10 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Zeichnen mit Tusche und Rohrfeder

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

Für Einsteiger/-innen und Geübte
Bitte Infoblatt anfordern

2513-11 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Experimentelles Zeichnen

Neue Wege, neue Stile

Zeichnen mal anders: wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimentellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt! Der Workshop ist für Teilnehmende mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen, etc.)

2513-12 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Bei gemeinsamen Exkursionen im städtischen Raum schulen wir unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

● **Kolorieren und Effekte**

NEU im Programm

Was beim Kochen die Gewürze, sind im Sketching die Farben. Während die Zeichnung eher einen erklärenden, informativen Charakter hat, bringt die Farbe das Leben, das Gefühl und die Sinnlichkeit ins Spiel. Wir lernen in lockerer Atmosphäre, die eigenen Skizzen zu kolorieren, mit Effekten zu veredeln und mit grafischen Elementen zu ergänzen. Zum Einsatz kommen hauptsächlich Aquarellfarben und -stifte.

Bitte Info-Blatt anfordern

2513-14 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
31. Jan. + 01. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● **Tiere und Bewegung**

Die Konzentration auf das Wesentliche, Reduktion und das schnelle Festhalten der Situation sind wesentliche Aspekte beim Urban Sketching und daher der Fokus an diesem Wochenende. Wir schauen uns die charakteristischen Merkmale von Tieren an und lernen Grundformen, Linienführung und Stifthaltung, um diese auf Papier zu bringen.

Bitte Info-Blatt anfordern
Zusatzkosten: Eintritt für den Zoo (vor Ort zu zahlen)

2513-16 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Apr. + 04. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● **Unterwegs in Frankfurt**

Urban Sketching mitten in der Stadt: Wie bringen wir die Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien, erhalten Tipps und Tricks bei der Kolorierung mit Aquarellfarben, Bildaufteilung und Perspektive. Für einen theoretischen Input und für Bildbesprechungen treffen wir uns anfangs im Unterrichtsraum und gehen dann nach draußen zum Zeichnen an ansprechende Ecken Frankfurts. Bei späteren Terminen treffen wir uns ggf. auch direkt draußen vor Ort.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch aus Aquarellpapier, Permanent-Fineliner, Bleistift, Radiergummi, Aquarellfarben (z.B. kleiner Reisemalkasten), Wasserpinsel. Weitere Materialien werden beim ersten Termin besprochen.

2513-17 Süd ⓘ *Dr. Sandra Schwark*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. Apr. – 23. Juni, 8x**
Carl-Schurz-Schule; € 110

● **Menschen und Figuren**

NEU im Programm

Menschen beleben eine Zeichnung und erzählen bestenfalls eine Geschichte. Nach einer Einführung über die allgemeinen Proportionen folgen verschiedene Übungen zur schnellen Erfassung einzelner Menschen sowie Gruppen. Wir lernen die gestische Darstellung von Bewegung, die Auswahl wesentlicher Details und setzen Farbe ein, um die Aussage des Bildes zu unterstreichen.

Bitte Info-Blatt anfordern

2513-19 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
15. Mai + 16. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

2513-20 Nord ⓘ *Dr. Sandra Schwark*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
19. Juni + 20. Juni, 2x
Nordwestzentrum; € 58

● **Architektur und räumliche Darstellung**

Wie lässt sich die Illusion von Raum auf Papier bringen? Wir schauen auf Gesamtsituationen und Details, beschäftigen uns mit Überlagerungen und mit der Umsetzung perspektivischer Regeln. Einfache Tipps unterstützen Sie bei der Darstellung städtischer Architektur, je nach Wetterlage sowohl draußen als auch im Inneren von Gebäuden.

Bitte Info-Blatt anfordern

2513-22 ⓘ *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
05. Juni + 06. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● **Natur und Wildnis in der Stadt**

Der Blick in die Landschaft oder auf einzelne Pflanzen: Sie beschäftigen sich mit der Gesamtsituation und mit den verschiedenen Erscheinungsformen urbaner Natur. Im Nordpark Bonames erhalten Sie von unserem Kooperationspartner eine inhaltliche Einführung zu Frankfurts wilder Seite und üben dann Grundformen, Linienführung und Stifthaltung, um diese wilde Seite in der Skizze festzuhalten.

In Kooperation mit Städte wagen Wildnis (www.staedte-wagen-wildnis.de)

2513-24 Nord ⓘ *Michel Adams*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Juli + 04. Juli, 2x
Nordwestzentrum; € 58

Porträtzeichnen im Atelier

In einem kleinen Atelier im Gallusviertel können Sie das Porträtzeichnen nach Modellen üben. Dabei geht es um die Proportionen des Gesichts, die Platzierung von Augen, Nase, Mund und Haaren und um Möglichkeiten, das Gesicht plastisch zu gestalten. Sie erhalten Tipps und Hinweise, wie Sie dem Porträt Leichtigkeit und Lebendigkeit geben können.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock DIN A3, weiche Bleistifte (B1, B2), Knetradiergummi, Kohlestifte oder auch Farbstifte

2514-10 *Simon Ndrejaj*
Sa, 15.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 15.00 Uhr,
14. März + 15. März, 2x
Atelier Ndrejaj ; € 64, Mat. Kosten € 13

Gesichter zeichnen

Wie wird das Gesicht plastisch, und welche Proportionen sind unbedingt zu beachten? Unter systematischer Anleitung können Sie hier die Grundlagen des Zeichnens von Gesichtern kennenlernen. Wir wenden eine Schraffurtechnik mit Rötelkreide an und üben Gesetzmäßigkeiten des Hell-Dunkel. Diese kombinieren wir dann mit einem klaren Schema der Gesichtsproportionen. So entstehen freie Zeichnungen „unbekannter" Gesichter. Voraussichtlich arbeiten wir im letzten Teil des Kurses auch mit Vorlagen aus der Kunstgeschichte.

Informationen zum Material werden rechtzeitig vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt. Der benötigte Rötelstift kann bei der Kursleiterin erworben werden.

2515-10 *Cläre Kunze*
Do, 18.00 – 19.15 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

● **Das Profil**

Lernen Sie die Proportionen des Profils kennen: Erste schematische Zeichnungen werden durch Schraffur mit Rötelkreide belebt. Im nächsten Schritt versuchen Sie sich an Profilgestaltungen im Hell-Dunkel nach Vorlagen bekannter Maler, und gehen schließlich auch in eine farbig expressive freie Gestaltung. An einem Nachmittag wird zudem eine Person für uns Modell sitzen.

Voraussetzung: Sie sollten schon Gesichter gezeichnet haben (z.B. in einem entsprechenden Kurs) und im Zeichnen allgemein Erfahrung haben.
Bitte mitbringen: 30 cm langes transparentes Lineal, Geo-Dreieck, Zirkel, HB Bleistift, und Radiergummi und ein DIN A4 Klemmbrett, weitere Materialien werden gestellt.

2515-12 *Cläre Kunze*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68, Mat. Kosten € 13

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.

Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3

2516-10 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Jan. – 31. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 108, Mat. Kosten € 53

2516-11 Nord *Sali Musliu*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 78, Mat. Kosten € 36

2516-12 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 108, Mat. Kosten € 53

● **kompakt am Wochenende**

2516-14 *Ralph Zoller*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69, Mat. Kosten € 30

Comic-Zeichnen

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in die Grundlagen des Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit Ihrem Können und ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2517-10 ⓘ *Hans-Günter Wendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien.

Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln.
Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

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

2521-10 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 25. Feb., 7x**
Atelier Libelle; € 104/TN 6

2521-11 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 27. Feb., 7x**
Atelier Libelle; € 104/TN 6

2521-12 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. März – 05. Mai, 7x**
Atelier Libelle; € 104/TN 6

2521-13 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. März – 07. Mai, 7x**
Atelier Libelle; € 104/TN 6

2521-14 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **19. Mai – 30. Juni, 7x**
Atelier Libelle; € 104/TN 6

2521-15 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Mai – 02. Juli, 6x**
Atelier Libelle; € 90/TN 6

Mittwochatelier

Malen und zeichnen in entspannender Runde. Material ausprobieren, Techniken erlernen und Können erweitern. Das gibt Impulse, Energie und Konzentration für den Alltag. Bleistiftstudien in kleinen Skizzenbüchern, farbige Kreidezeichnungen oder Aquarelle auf unterschiedlichen Papieren, Arbeiten mit Pinsel und Farben auf großen Pappen oder Leinwand: Neugierig werden die eigenen kreativen Freiräume entdeckt, gewohnte Grenzen, auch des Papiers, überschritten. Spielerisch verknüpfen sich Farben, Linien, Formen, Ausschnitte zu einer eigenständigen Arbeit mit persönlicher Handschrift. Der Austausch untereinander macht den Abend lebendig und die Dozentin begleitet mit technischen Tipps, positiver Kritik und Anregungen. So wird der VHS-Raum zum stimmungsvollen, ausdrucksstarken Atelier.

Für Neugierige, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2523-11 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **05. Feb. – 01. Apr., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

2523-12 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 01. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 144

Wege zum Malen

● **Grundlagen**

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z.B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.

Zusatzkosten für Material: € 5–15 (im Kurs zu zahlen)

2525-10 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Jan. – 04. März, 7x**
IGS Nordend; € 76

● **Aufbau**

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z.B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen.

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein. Am ersten Termin erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.

Bitte mitbringen: Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2

2525-11 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. März – 13. Mai, 8x**
IGS Nordend; € 87

2525-12 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Mai – 01. Juli, 7x**
IGS Nordend; € 76

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2526-10 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

2526-12 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Digital Painting

Malen, zeichnen und gestalten am iPad

NEU im Programm

Möchten Sie einmal ausprobieren, was mit digitalen Medien gestalterisch möglich ist? Die digitale Welt hält gerade für Jene neue Möglichkeiten bereit, die mit analogem Arbeiten an Grenzen stoßen oder auf experimentelle Weise Ihren Gestaltungshorizont erweitern möchten. Am Beispiel des Programms Procreate lernen Sie verschiedene Arbeitsabläufe und Werkzeuge kennen, mit denen Sie z.B. eigene Zeichnungen verändern, neu gestalten oder seriell bearbeiten können. Je nach Ihrer Experimentierfreude kann dieses moderne Handwerkszeug analoges Arbeiten ergänzen oder eine neue gestalterische Welt eröffnen. Bringen Sie gerne Ihr eigenes Tablet mit, es stehen aber auch iPads und Eingabestifte zur Verfügung.

Voraussetzung: Kenntnisse im Zeichnen und Gestalten sowie grundlegende PC-Kenntnisse sind wünschenswert.
Bitte mitbringen: Eigene Zeichnungen oder Entwürfe (analog oder digital) als Vorlage, ggf. eigenes Tablet sowie SD-Karte zum Speichern

2528-10 *Florian Hartmann*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. Im spielerischen Umgang mit der Farbe werden Sie an freien und objektgebundenen Themen die verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags (Nass-in-Nass, Lasur- und Laviertechnik sowie Mischtechnik) kennen lernen und damit arbeiten. Auch der Einsatz unterschiedlicher Papiersorten oder Fragen nach Farblehre und Komposition werden individuell und in der Gruppe besprochen.

Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Abend.
Bitte mitbringen: Skizzen- und/oder Zeichenblock DIN A5/A4, weiche Blei- und/oder Graphitstifte

2531-10 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
Gruneliusschule; € 93

● Grundlagen kompakt

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung in diese Technik und werden sie sich systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-11 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

2531-12 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **06. Mai – 24. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 78

● Aufbau

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten. Sie vertiefen und erweitern Ihre Techniken: Nass-in-Nass-, Lasur-, Lavier-, Ausspartechnik und Farbkomposition werden praktisch und theoretisch vermittelt, der Einsatz der Farbe bewusster und kontrollierter gemacht. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material

2533-11 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Fürstenbergerschule ; € 112

siehe auch: Malkurse im Programm „Aktiv im Alter", 7125-01 bis -30

Acrylmalerei

● Grundlagen kompakt

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: An diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-10 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● Grundlagen Schritt für Schritt

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Bitte mitbringen: 4–12 Acrylmalpinsel (Flachpinsel, Katzenzungenfaconpinsel ca. Größe 20 und ein Lasurpinsel für Acrylfarben), Schraubgläser, alte Handtücher

Materialkosten: je nach Verbrauch bis max. € 3,50 pro Tag (im Kurs zu zahlen)

2540-12 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
14. Feb. – 16. Feb., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 99

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-13 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **29. Jan. – 18. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 78

● **Von Grundlagen und Farbfeldmalerei**

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen. Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.

Material: Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch bis max. € 3,50 pro Tag (im Kurs zu zahlen)

2540-15 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, **03. Apr. – 05. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Von traditionell bis modern**

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger/-innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-16 ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

2540-17 West ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Acryl- und Ölmalerei kompakt am Wochenende

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund. Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden. Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern.

Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-10 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Farbe und mehr

Kleines Format ganz groß

Entdecken Sie den Reiz kleiner Formate: auf Papier, Karton oder Leinwand – schmal, hoch, quer, quadratisch! Mit Stiften zart und sensibel die Fläche ertasten oder die Kraft von weicher Kohle spüren, mit dicken Pinseln übermütig über Malgründe toben: Bemalen Sie nur Ausschnitte oder Bereiche einer kleinen Fläche, ganz gleich, ob gegenständlich oder frei oder zeichnen Sie. Für kleine Formate als Einzelstücke, Serien oder Reihungen findet sich immer ein „Freiraum".

Für Einsteiger/innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2542-10 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Die Leichtigkeit des Malens

Lassen Sie Ihre Vorstellungen los und entdecken, empfinden, begreifen Sie Farben: aufdrücken, ziehen, schieben, drehen, tropfen, genussvoll Lieblingsfarben benutzen oder sich austoben mit ungeliebten. Entdecken Sie, wie Farben aufeinander eingehen, wie sie gegeneinander kämpfen. Auf Papier, Karton oder Leinwand entstehen Raum, Vernetzung, Tiefe, Spannung, Begegnung. In der Gruppe werden die Arbeiten besprochen und Fragen beantwortet.

Für Einsteiger/innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2542-12 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Zeichnen und Malen mit Genuss

Frisch gewürfeltes Obst und Gemüse, intensiver Duft von Pfefferminze, knuspriges Brot mit Krümel daneben, köstlicher Käse. Nutzen Sie Ihre ganz unterschiedlichen, sinnlichen, subjektiven und individuellen Wahrnehmungen und halten Sie sie auf Papier, Karton oder Leinwand fest. Es ist nicht nur das Sehen, das die zeichnende, malende Hand führt. Auch Geruch, Geschmack, Gehör kann ein Bild, eine Zeichnung beeinflussen und macht die Arbeit lebendig. Ein spannendes Wochenende mit viel Spaß. Themen für den nächsten Tag werden miteinander entwickelt.

Für Einsteiger/innen, Neugierige und Fortgeschrittene
Bitte Info-Blatt anfordern.

2542-14 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert. Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z.B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2565-10 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 122

Offenes Atelier

Acryl- und Ölmalerei und andere Techniken

Ob Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene: Wenn Sie mit dem Malen beginnen oder wieder einsteigen wollen, werden Sie hier je nach individuellem Kenntnisstand und Interesse beraten und erhalten Hilfestellungen in der Auswahl Ihres Materials. Probieren Sie verschiedene Techniken wie Ölmalerei, Acrylmalerei, japanische Tuschemalerei, Kohlezeichnung oder das Zeichnen mit Pastellkreide und beschäftigen Sie sich mit den Grundlagen wie auch mit dem spielerischen, freien Umgang mit Farbe und Material.

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.
Eine Zahlung in zwei Raten ist vorgesehen.

2566-10 West *Anna-Lisa Theisen*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **04. Feb. – 28. Apr., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30x30 cm oder 30x40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel
Zusatzkosten: für weiteres Material ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2567-10 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
22. Feb. + 23. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 63

Collage und Materialmix

Visuelle Experimente auf Papier

Alt und neu, mutig und frei: Mit der Collage werden unterschiedlichste Techniken und Materialien miteinander gemischt, so dass visuell neue Bildwelten entstehen. Wir entwickeln mit bereits vorhandenem Material völlig neue Werke, die wir zeichnerisch und malerisch fortführen. Auch haben wir die Möglichkeit, am PC Analoges fortzuführen oder digital und seriell zu bearbeiten. Lassen Sie sich inspirieren zu individuellen Collagen voller Spontanität und Kreativität.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2567-12 Nord ⓘ *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 78

Alltagskunst

Wie aus Alltagsmaterialien Kunstwerke werden

Jeder kann ein Kunstwerk schaffen – quasi aus dem „Nichts": mit Wasserfarbe, Tusche oder Filzstift und gewöhnlichen, alltäglichen Materialien wie Wellpappe, Zeitungspapier, Locherresten oder Klebeband fertigen Sie Zeichnungen und Collagen an. Eigenheiten des Materials wie Knicke, Aufkleberspuren, Risse oder ähnliches werden dabei zu Bestandteilen des Werkes und spiegeln den individuellen Ausdruck des Einzelnen wider. Sie werden die Schönheiten im Gewöhnlichen sehen und Kunst als eine Welt von Möglichkeiten erleben – und werden zum Künstler. Alle Techniken sind einfach umsetzbar und können selbst ohne Vorkenntnisse zu ästhetisch sehr ansprechenden Ergebnissen führen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2567-14 ⓘ *Almut Riebe*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Ausdrucksmalen

Haben Sie Lust auf Malen? Möchten Sie die Freude spüren, sich kreativ auszudrücken? Ein Wochenende einfach nach Herzenslust malen, ohne Interpretationen, Bewertung oder Leistungsdruck. In einer freien Atmosphäre können Sie mit Händen, Pinseln, Spachtel, Schwämmen, etc. auf großen Blättern in Farbe schwelgen und Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Dabei werden Ihnen verschiedene bekannte Situationen begegnen – vor einem leeren weißen Blatt stehen, Entscheidungen treffen, schwierige Situationen meistern, Altes aufarbeiten, sich vom Überflüssigen verabschieden, neue Wege ausprobieren, eigenen Impulsen trauen und folgen, ohne zu wissen, wohin sie führen ... und am Ende überrascht vor Ihren eigenen Werken stehen. Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt wird mit Gouachefarben.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Hose und Schuhe

2568-10 West *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64,
Mat. Kosten € 15

Illustration, Schrift und Kalligraphie

Sketchnotes

Jeder kann sketchen, geübte wie ungeübte Zeichner! Keine Langeweile mehr in Meetings und Konferenzen – unkompliziertes Zeichnen statt seitenlanger Notizen. Visualisieren Sie Ihre Gedanken bei der Planung von Projekten, bei einer Besprechung, einem Vortrag oder auch privat. Mit Sketchnotes lassen sich einfache und komplizierte Dinge ganz leicht darstellen, so dass auch die Zuhörenden einen leichten Zugang zum Thema finden.

Bitte mitbringen: schwarzer Permanent-Fineliner, ein grauer und ein farbiger Brushpen, (z.B. rot, grün, blau oder gelb), Papier oder Skizzenbuch mit glattem festem Papier, mindestens 100 g/m²

2570-10 *Dr. Sandra Schwark*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Sketchnotes digital

NEU im Programm

Sketchnotes machen Spaß und bringen Kreativität in den Alltag – und aufs Tablet! Visualisieren Sie Ihre Gedanken durch unkompliziertes Zeichnen statt seitenlanger Notizen. Die Arbeit am Tablet hat den Vorteil, dass Sie einmal erstellte Zeichnungen jederzeit überarbeiten, in andere Dokumente exportieren und wiederverwenden können. Sie lernen, mit einfachen Grundformen komplizierte Sachverhalte darzustellen und in wenigen einfachen Schritten mit Schatten und Farbe zu vervollständigen.

Sie arbeiten mit der App „Adobe draw", iPads mit Eingabestift stehen zur Verfügung. Eigene Tablets mit Eingabestift können mitgebracht und je nach Vorliebe auch andere Apps genutzt werden.
Bitte außerdem mitbringen: Papier, wasserfesten Stift (Bleistift/Kuli/Fineliner), Textmarker in 2 Farben oder Brushpen in grau und einer starken Farbe, z.B. rot

2570-11 *Dr. Sandra Schwark*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Text – Bild – Illustration

Die Kunst mit Bildern zu kommunizieren

Mit Illustrationen werden Texte veranschaulicht, Botschaften transportiert oder Geschichten erzählt. Ob Grafik, Mixed-Media oder die klassische Zeichnung, ob in Printmedien, in Büchern, auf Covern und Postkarten, Verpackungen oder im Internet: Betreten Sie die Welt der Illustration! Dieser Workshop vermittelt einen Einblick in die vielfäl-

tigen Aspekte, Einsatzmöglichkeiten und nötigen Arbeitsschritte (Analyse, Ideenphase, Skizzenphase, Stil, Technik, illustrative Umsetzung) und Sie starten mit Ihrer eigenen Ideenfindung, um individuelle und visuell ästhetische Bilder für Ihr eigenes Projekt zu entwickeln. Sie erhalten ebenso einen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Umsetzung, was bei Interesse vertieft werden kann.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte, Marker) sowie ggf. Aquarell- oder Acrylfarbe, dickeres Zeichenblockpapier A4 und A3

2570-12 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

Handlettering mit dem Brushpen

Jeder Buchstabe wird anders, wenn man mit der Hand zeichnet. Darum geht es beim Handlettering: Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Schrift und die Anatomie der Buchstaben, üben wir mit dem Brushpen (Pinselstift) die Grundlagen des Brush Lettering. Sie lernen dessen Prinzipien und Grundformen kennen und üben ausführlich einen Schreibschriftstil. Sie experimentieren, wie sich die Schrift variieren lässt, und bekommen so einen ersten Eindruck, wie sich nach und nach ein eigener individueller Stil entwickeln lässt. Schließlich setzen wir gemeinsam ein erstes Lettering-Projekt um.

Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2570-15 ⓘ *Angelika Ullmann*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **23. Jan. – 20. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 63, Mat. Kosten € 2

2570-16 ⓘ *Angelika Ullmann*
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 2

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

Kalligraphie

Die Kunst des „schönen Schreibens bietet vielfältige Ausdrucksmöglichkeiten, die jeder lernen kann. Neben konkreten Schriftformen soll auch der spielerische, malerische und experimentelle Aspekt dieser Kunst nicht zu kurz kommen. Die Kursleiterin ist Rechtshänderin, wird aber auch Teilnehmende, die mit links schreiben, bestmöglichst anleiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 3 für Schriftvorlagen (im Kurs zu zahlen)

● **zum Kennenlernen**

2572-10 ⓘ *Eugenia Rueben*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

● **für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene**

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse in der Kunst des „schönen Schreibens". Unterrichtet wird die Unziale, deren besonderes Merkmal sind die markanten Serifen. Es werden die Grundlagen der Gestaltung und verschiedene Ansätze für die Komposition der Schriftblätter vermittelt. Anschließend können Sie individuelle schöne Schriftblätter oder Karten gestalten.

2572-12 ⓘ *Eugenia Rueben*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **11. März – 13. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Moderne Kalligraphie

Kreativ mit Spitzfeder und Tinte

Die klassische Kalligraphie beschäftigt sich vor allem mit dem schönen Schreiben nach historischen Vorlagen. In der modernen Kalligraphie geht es lockerer zu. Durch eine freiere Interpretation und Abwandlung der Grundformen, sowie den Einfluss der eigenen Handschrift entsteht ein moderner und individueller Stil. Anfänger/-innen üben hier den Umgang mit Spitzfeder und Tinte, lernen die Grundlagen und Grundformen der Buchstaben kennen und probieren erste Variationen aus.

Bitte mitbringen: Handelsübliches Butterbrotpapier in DIN A 4 oder als Rolle, Bleistift, Behälter für Wasser, weiches Tuch.
Die aufgeführten Materialkosten beinhalten die Kursunterlagen sowie ein Starterpaket mit Federhalter, Schreibfeder und Tinte.

2572-14 *Angelika Ullmann*
So, 10.00 – 16.15 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 15

Arabische Kalligraphie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik. Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen. Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten.

Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-15 *Adel Ibrahim*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 26. Mai, 6x**
Gutenbergschule; € 68, Mat. Kosten € 5

In den Sommerferien

Aquarellieren

Arbeiten Sie fünf Tage am Stück mit Aquarellfarben und den dazugehörigen Werkzeugen. Im Laufe der Woche vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um so Ihren ganz eigenen Ausdruck im Bild zu finden. Sie lernen die Eigenheiten des Aquarells kennen und erfahren etwas über seine Geschichte. Sie arbeiten nach Stillleben, auch „Freies Arbeiten" ist vorgesehen, ebenso das Malen vor Ort bei schönem Wetter. Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs. Bereits vorhandenes Material können Sie selbstverständlich mitbringen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-14 ⓘ *Johannes Westenberger*
Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Zeichnen mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Tusche ist Entspannung und Konzentration zugleich. Erleben Sie unterschiedliche Orte, Themen und Techniken, z.B. im Atelier der VHS Stillleben auf großen Papieren zeichnen oder frei mit Material und Technik experimentieren. Bei schönem Wetter bieten die Häuser des Viertels oder die Frankfurter Skyline von der Dachterrasse aus Anregung. Am Main Richtung Osthafen können Zeichentagebücher entstehen, die ein Stück Frankfurter Geschichte festhalten. Eigene Impulse und Ideen lassen sich überall realisieren. Zu Beginn des Kurses wird das „was, wo, wie" miteinander besprochen. Geeignet für jene, die seit der Schulzeit nicht mehr gezeichnet haben, die sich fünf Abende eine Auszeit aus dem Alltag nehmen oder ihr Können vertiefen möchten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-16 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo – Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Acrylmalerei von Grund auf

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch bis max. € 3,50 pro Tag (im Kurs zu zahlen)

2575-18 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi-Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr,
05. Aug. – 09. Aug., 5x
VHS Sonnemannstraße; € 152

Malen, Malen, Malen

Malen Sie mit Ihren Lieblingsfarben und oder probieren Sie Material aus, das Sie schon immer mal kennenlernen wollten. Ateliers entstehen überall: Bei schönem Wetter ist es die Dachterrasse mit Blick über die Häuser oder ein hübscher Platz unten am Main, alternativ der große VHS-Arbeitsraum. In jedem Fall eine Woche lang eintauchen in die Welt der Farben, in ihre Vielschichtigkeit, ihre unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Auf großen Formaten großzügig arbeiten, naturalistisch oder ungegenständlich. Loslassen vom Alltag, entspannen! Sich einlassen auf Neues und spielerisch individuelle Freiräume entdecken und einen ganz persönlichen Malstil entwickeln. Die Dozentin begleitet Sie mit technischen Informationen, Anregungen und Tipps.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene geeignet. Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-20 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo – Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kunst- und handwerkliche Techniken

Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Die Termine werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Zusatzkosten: ca. € 25 für Steine und Werkzeug (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e.V.

2607-10 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Jan. – 27. März, 9x**
Kreativwerkstatt; € 140

2607-11 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **24. Apr. – 26. Juni, 6x**
Kreativwerkstatt; € 94

Schmuckherstellung

● **Goldschmieden – Ringe selber schmieden**

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmodell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-10 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Feb. + 08. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● **Goldschmieden Spezial: Gießen**

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit Wachsmodellen kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet.

Bitte mitbringen: brennbare Modelle (wenn vorhanden)
Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-11 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Apr. + 03. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● **Silberschmuck aus Silber Clay und Emaille**

NEU im Programm

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

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

2608-15 Nord *Cilmara de Oliveira*
Sa + So, 11.00 – 17.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 78

● **Silberschmuck aus Silber Clay**

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

Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere
Zusatzkosten: € 5 für allgemeines Material sowie zusätzlich Materialkosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-16 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 52

2608-17 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 52

● **Unikatschmuck aus Papier**

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohrringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Japanpapier, Wellpappe, Recyclingpapier, Zeitungen, Landkarten oder Notenpapier. Papierschnüre verarbeiten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden. Durch die vielfältigen Papierarten und Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte. Lassen Sie sich überraschen!

2608-20 Nord *Claudia Diehl*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 36, Mat. Kosten € 6

● **Perlen aus Porzellan**

NEU im Programm

Perlen aus Porzellan herzustellen und ganz individuell nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, ist ein großes Vergnügen. Sie lernen Bearbeitungstechniken für den kleinen Maßstab. Probieren Sie einmal freihändig zu formen und mit farbigen Glasuren und Metallpigmenten Akzente zu setzen. Vollendet sind die Einzelstücke oder kleinen Produktionen erst mit den passenden Bändern, Kordeln und Bindegliedern. Während der Kurstermine wird nach Absprache die Produktion gebrannt.

Materialkosten: für Porzellan, Glasuren und die Brennkosten von 30 Cent pro Perlenstab werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet

2608-23 Nord *Luisa Schreiber*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Feb. – 02. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 58

● **Perlenwerkstatt**

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

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen.
Materialien können aber auch im Kurs erworben werden.
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2608-25 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **08. Feb. + 09. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

2608-26 Nord *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 39

2608-27 *Iris Korkus*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Apr. – 02. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 83

Papier schöpfen mit dem Schöpfrahmen

Handgeschöpftes Papier wirkt edel und individuell, lässt sich abwechslungsreich gestalten und für vielfältige kreative Zwecke weiterverarbeiten – ob als Brief, als Einband für Notizbücher oder als Medium für Zeichnung und Malerei. Erlernen Sie die grundlegenden Arbeitsschritte der klassischen Papierherstellung vom Faserbrei bis zum fertigen Papierprodukt. Pflanzliche Zusätze wie Blüten oder Gewürze ermöglichen überraschende Effekte. Farbeffekte können beim Schöpfprozess erzeugt werden. Prägungen lassen sich mit Blattgerippen, grobmaschigem Gewebe oder Federn und Fundstücken leicht beim Pressen des Papiers anbringen. Das Arbeitsmaterial wird gestellt. Gerne können Sie aber auch eigene Werkstoffe verwenden.

Bitte mitbringen: Schürze und gesammelte Fundstücke, getrocknete Pflanzen, besondere Papiere usw. zur Dekoration.
Zusatzkosten: Porto und Versand für die Rücksendung der gefertigten Papiere nach der Trocknung, max. DIN A4 (im Kurs zu zahlen)

2609-05 *Lena Sandel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
Soziale Manufaktur DRK ; € 34

Werkstatt Buchbinden

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album; Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe. Fortgeschrittene können ihre eigenen Ideen buchbinderisch umsetzen und erhalten hierbei Unterstützung.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2609-06 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 18. März, 7x**
Gutenbergschule; € 98

2609-07 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Apr. – 03. Juni, 7x**
Gutenbergschule; € 98

Werkstatt Tiffany

Einführung in die Glaskunsttechnik

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

Bitte mitbringen: eine Sicherheitsbrille
Zusatzkosten: für Vorlagen und Materialien ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

● **Am Wochenende**

2609-15 Nord *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

● **Am Vormittag**

2609-16 Nord *Dieter Milbradt*
Di, 10.30 – 12.30 Uhr, **10. März – 28. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 60

Kerzenwerkstatt

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen. Wem die Farbverläufe als Gestaltungselement nicht ausreichen, kann die Kerzen

auch modellieren oder schnitzen. Effektwachs oder Wachsplatten zum Ausschneiden von Ornamenten geben weitere Gestaltungsmöglichkeiten.

Bitte mitbringen: Schürze (Nudelholz, wenn Sie gedrehte Kerzen herstellen möchten)

● **Am Vormittag**

2609-20 Nord *Renate Happel*
Mo, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

● **Am Abend**

2609-21 Nord *Renate Happel*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

Malerei auf Seide

Neues Verfahren des Farbauftrags

Wer schon einmal Farbe auf Seide aufgetragen hat, weiß um die Schönheit, aber auch um die Tücke dieses Vorgangs! Lassen Sie sich in ein Verfahren einführen, mit dem der Farbauftrag revolutioniert wird und sich die kreativen Möglichkeiten vervielfachen. Wir zeigen den Umgang mit einer Glasplatte und Techniken des Farbauftrags, der Nutzung von Hilfsmitteln und des spielerischen Umgangs mit Isopropyl-Alkohol. Die fertigen Werkstücke werden von der Kursleitung nach Ende des Kurses fixiert und an die Teilnehmenden zurückgeschickt.

Für Anfänger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: Pinsel (z.B. 2er, 4er, 6er und einen dicken), Glasplatte mit dem Maß mindestens 40x50 cm (falls vorhanden) und DIN A5-Umschlag (frankiert mit € 1,45 für die Rücksendung Ihrer fixierten Werke)

2609-23 Nord *Claudia Lingen*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 58, Mat. Kosten € 20

Blumenwerkstatt

● **Sträuße und Vasenfüllungen**

Sie lernen das Blumenanschneiden und wie man Schnittblumen pflegt. Was passt zusammen und was nicht? Lassen Sie sich theoretisch und praktisch anleiten, wie Sie Blumen kreativ zusammenfügen können, Kränze binden und Gefäße füllen. Mit Freude und Leichtigkeit erschaffen Sie einzigartige Arrangements. Eigene Pflanzen, Zweige und Ranken können Sie gerne aus dem Garten oder vom Spaziergang mitbringen und verwenden.

Bitte mitbringen: Standfeste Vasen oder Gefäße für Gestecke, scharfes Messer und Zeitungspapier. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden.

2609-25 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38, Mat. Kosten € 22

2609-26 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 22

● **Der Frühling lässt grüßen!**

Mit Blick in die Natur lassen wir uns inspirieren. Nester zum Legen und Hängen schauen wir uns den Vögeln ab. Ranken, Zweige, Äste und Moos werden zur Grundlage für natürliche Kompositionen mit der üppigen Vielfalt der Frühlingsblüher. Kränze werden gesteckt, gewickelt und gewunden und finden ihren Platz auf Tischen, an Türen und Wänden. Für Gestecke benötigen Sie ein eigenes Gefäß.

Bitte mitbringen: scharfes Messer und eine Gartenschere. Wenn vorhanden: Gepflücktes, Gesammeltes und eigene Deko. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden

2609-27 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 22

Internationale Kulturtechniken

Ebru Kunst

Der Tanz der Farben auf dem Wasser

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier" her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen." Probieren Sie es aus!

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

2610-10 Nord *Orhan Erdogan*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **26. Feb. – 01. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 57

Ikebana Atelier

● **Übungen zu Grundprinzipien des Ikebana**

Die japanische Kunst des Blumensteckens unterscheidet sich von westlicher Floristik durch eine Ästhetik, die durch das Gestalten nach strengen Regeln entsteht. Das theoretische Erlernen und praktische Umsetzen dieser Regeln vertiefen wir in entspannten monatlichen Treffen im Ikebana Atelier. Durch Übung schulen wir den Blick und bekommen ein Gefühl für Harmonie und Eleganz, Schlichtheit und Asymmetrie, Vergänglichkeit und Naturnähe – die Grundprinzipien des Ikebana. Material- und Gefäßkunde, Geschichtliches und Informationen über Ikebana-Schulen werden ebenfalls vermittelt. Für Blumenmaterial ist gesorgt, ebenso sind Schalen und Steckigel für den ersten Termin vorhanden.

Bitte mitbringen: ein Lieblingsgefäß (Schale oder kleine Vase), ein Handtuch, ein scharfes Küchenmesser und einen kleinen Eimer, um Ihre Blumen mit nach Hause zu nehmen. Weiteres Werkzeug ist in der VHS-Kreativwerkstatt vorhanden.

2610-13 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Jan. – 23. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 30

● **Grundprinzip der Vergänglichkeit beim Ikebana**

Wer Ikebana praktiziert, lässt sich auf einen ästhetischen Umgang mit der Vergänglichkeit ein: Die kunstvollen Blumenarrangements bezaubern für einige Tage, dann welken die Blüten, trocknen die Blätter, faulen die Zweige. Doch jedes Stadium des Seins hat eine eigene Schönheit. Neben einer Einführung in die Prinzipien des Ikebana, befassen wir uns mit dieser Schönheit jenseits des Perfekten. Im Ikebana heißt dies „Wabi Sabi". Wir arbeiten mit krummen Pflanzenstielen und angefressenen Blättern, mit alten Geschirrteilen und Gefäßen, deren Oberflächen durch Rost oder Flechten gezeichnet sind.

Bitte mitbringen: Gefäße, ein Handtuch, ein scharfes Küchenmesser und einen kleinen Eimer, um Ihre Blumen mit nach Hause zu nehmen
Weiteres Werkzeug ist in der VHS-Kreativwerkstatt vorhanden.

2610-14 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Do, 10.30 – 12.30 Uhr, **27. Feb. – 02. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 60

Ikebana Spezial: Frühlingserwachen

Die Jahreszeiten spielen als Thema im Ikebana eine besondere Rolle. Im Frühling gilt unser Interesse üppigen Blüten und der hellgrünen Blättervielfalt. Ein Vasenarrangement wird den Tulpen vorbehalten

sein. Dabei inspirieren uns ihre vielfältigen Farben und Formen.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, ein scharfes Küchenmesser und einen kleinen Eimer, um Ihre Blumen mit nach Hause nehmen zu können. Weiteres Werkzeug ist in der VHS-Kreativwerkstatt vorhanden.

2610-15 Nord *Vera Dietl-Krüger*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 15

Origami Atelier

NEU im Programm

Zwei- und Drei-Dimensionale Objekte, Tiere, Pflanzen, Sterne, Glücksbringer und einzigartige Design-Schachteln entstehen aus einem einfachen quadratischen Blatt Papier. Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Faltkunst ist faszinierend, aber auch für Anfänger/-innen leicht zu erlernen. Mit jedem Falten entdecken wir die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet.

2610-18 Nord *Elisabetta Criseo-Brack*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 17. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 32, Mat. Kosten € 6

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit seinen vier Prinzipien: Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir das japanische Schönheitsverständnis und Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten. Dann zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Wir verwenden grünen Pulver-Tee. Er gelangte Im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn, bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband er sich dann mit der Zen-Philosophie.

2610-20 *Matthias Stettler*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Einführung in den japanischen Sencha-Teeweg

Die Kunst der japanischen Teezubereitung wird als Übungs- und Lebensweg nach Innen verstanden. Wir zeigen die rituellen Bewegungs- und Haltungsformen, die als Übungsmittel zur Körper- und Bewusstseinsschulung genutzt werden. In der richtig geübten und gelebten Form offenbart sich die Möglichkeit großer Freiheit und Lebendigkeit. Die Schönheit, die wir bei ganz einfachen Bewegungen und Haltungen empfinden, entsteht vielleicht aus dieser inneren Freiheit. Der bei der Zubereitung verwendete Tee ist Blatt-Tee (Sencha, Gyokuro, Bancha, Hojich). Dieser Teeweg stammt aus dem 18. Jahrhundert und unterscheidet sich in Zubereitung, Gerätschaften und Geschichte von dem Sado oder Cha-no-yu (Pulvertee) genannten Teeweg.

2610-21 *Matthias Stettler*
So, 15.00 – 17.30 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Japantag

NEU im Programm

Begegnen Sie einen Tag lang drei traditionellen japanischen Zen-Künsten. Tanz, Teeweg und Schwertkunst können Sie ganz nach Ihren Wünschen einzeln, oder alle drei buchen. Zwischen jeder Disziplin liegt eine halbe Stunde Pause.

● **Einführung in den Japanischen Tanz**

Wie alle traditionellen japanischen Künste ist der japanische Tanz des No-Theaters auch eine Kunst der Lebenspflege mit den ihr eigenen Methoden der Atem-, Konzentrations- und Körperübungen zur Aktivierung der Lebenskräfte. Minimalisierung, Zurückhaltung und Stille prägen ihren Ausdruck. Die Anfänge dieser Tänze liegen im 14. Jahrhundert. Tänzerinnen und Tänzer versuchen hierbei nicht, in der Bewegung nach oben die Schwerkraft zu überwinden, sondern suchen die Verwurzelung, die Verhaftung am Boden. Nach einer kurzen Einführung in den kulturgeschichtlichen Hintergrund probieren wir den spezifischen Gleitschritt des No-Tanzes und die Handhabung des Fächers aus und wagen uns auch an einen einfachen Tanz heran.

Bitte mitbringen: Sportliche Kleidung und Schuhe

2610-27 Nord *Matthias Stettler*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 11

● **Einführung in den Sado-Teeweg**

Die Kunst der Teezubereitung wird mit seinen vier Prinzipien: Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir das japanische Schönheitsverständnis und Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten auf. Dann zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Wir verwenden grünen Pulver-Tee. Er gelangte Im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn, bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband er sich dann mit der Zen-Philosophie.

2610-28 Nord *Matthias Stettler*
Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 11, Mat. Kosten € 4

● **Einführung in die japanische Schwertkunst**

Die Schwertformen (Kata), mit denen wir allein oder in Partnerarbeit üben, sind seit 600 Jahren überliefert. Das Holzschwert wird hierbei nicht als Waffe verwendet, sondern als Übungsmittel auf einem Weg. Mit Atem-, Konzentrations- und Körperübungen werden die Lebenskräfte aktiviert. Das natürliche Kräftezentrum des Menschen nehmen wir dabei im Hara/Koshi, dem Beckenbereich, durch Haltung und Bewegung auf natürliche Weise wahr. In der bewussten Atemführung in den Hara/Koshi spüren wir die lebendige Verwandlungsbewegung des Atems. Am Ende geht es bei der Schwertkunst weniger um das Festhalten und Zugreifen als um das Loslassen; nicht um Härte, sondern um weiches Fließen. Nach einer kurzen Einführung in den kulturgeschichtlichen Hintergrund probieren wir erste Schritte und Bewegungen mit dem Schwert.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Schuhe

2610-29 Nord *Matthias Stettler*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 11

siehe auch: Haiku – Die Kunst der siebzehn Silben, 2104-35;

Wohnkultur, Haushalt, Garten

Das deutsches Wohnzimmer und seine Bewohner

NEU im Programm

Auf unterhaltsame Art streifen wir durch die Stilgeschichte des Wohnzimmers und erhalten Einblicke in fremde Wohn- und Lebenswelten. Im Wohnzimmer leben wir unseren Alltag. Aber wird im Wohnzimmer ausschließlich nur gewohnt, oder ist es auch ein Ort der Repräsentation und ein Abbild des sozialen und kulturellen Selbstverständnisses der jeweiligen Person? Anhand vieler Bildbeispiele sprechen wir über das eigene Zuhause. Ist das Wohnzimmer ein Spiegel der Seele seiner Bewohner? Zeigt es Träume und Sehnsüchte? Was zeigt mir mein eigenes Wohnzimmer? Eine spannende Frage.

2611-01 *Cäcilia Gernand*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Grundlagen zur Innenraumgestaltung

Wenn Sie mehr über gute Inneneinrichtung wissen wollen oder in Ihrem eigenen Wohnumfeld Änderungen vornehmen möchten, sind Sie hier richtig! Wir beginnen mit der Frage, was kann bleiben, was muss weg und warum? Welcher Stil soll verfolgt werden und welche persönlichen Belange sind zu berücksichtigen? Mit welchen Mitteln kann Atmosphäre erzeugt werden und wann greift ein Ordnungsprinzip? Nutzen Sie die Möglichkeit, gezielte Fragen zu stellen und konkrete Ideen für Ihr Zuhause zu entwickeln.

Bitte mitbringen: Grundriss im Maßstab 1:50, ausgedruckte Fotos max. eine A4-Seite, sowie Papier (gerne Transparent) und Stifte
Zusatzkosten: € 3 für Skript (im Kurs zu zahlen)

2611-02 *Christel Bauscher*
Di + Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. + 23. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Werkstatt für den Haushalt: alles selbst gemacht!

NEU im Programm

Aus wenigen Grundprodukten wie z.B. Natron, Soda oder Ölen entstehen bewährte Hausmittel für Küche, Bad und Körperpflege. Kostengünstig selbst gemacht, befreien Sie nebenbei noch Ihren Haushalt von zu viel Chemie.

● Österliche Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport
Zusatzkosten: ca. € 13–15 für Material (im Kurs zu zahlen)

2611-04 Nord *Kerstin Kalajian*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, Mo, 19.00 – 21.00 Uhr,
07. März + 09. März, 2x
Nordwestzentrum; € 39

● Putzmittel

Wir stellen Geschirrspülmittel für die Spülmaschine, Spülmittel, Scheuermilch und Allzweckreiniger her. Sie erhalten Tipps über die Entstehung und den weiteren Nutzen von Natron, Waschsoda und Citronensäure.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Spülmittelflaschen für die hergestellten Proben
Zusatzkosten: € 5 für Zutaten, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-05 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

● Waschmittel

Wir stellen Waschmittel für die Waschmaschine, flüssige Handseife, Textilerfrischer und Raumduft her. Sie erhalten Tipps über die Entstehung und den Nutzen von Natron, Waschsoda und Citronensäure.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser, eine Pumpsprayflasche oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Waschmittelflaschen für die hergestellten Proben
Zusatzkosten: € 5 für Zutaten, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-06 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

● Wasch- und Putzmittel – kompakt

Aus Essig, Salz, Zitrone, Natron, Seifenflocken mixen wir nach einfachen Rezepten umwelt- und gesundheitsfreundlichere Alternativen zu fast allen haushaltsüblichen Putz- und Reinigungsmitteln.

Bitte mitbringen: leere Flaschen/Gläser mit Verschluss (mindestens 200 ml)

2611-07 *Karin Jolas*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15, Mat. Kosten € 5

● Körperpflege

Wir stellen Duschgel, Deo Creme, Lippenbalsam und Zahncreme her. Sie erhalten Tipps zur Haltbarkeit von selbst hergestellten Pflegeprodukten und zur Gestaltung von individuellen Etiketten.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Cremetiegel/-döschen, Pumpsprayflaschen für die hergestellten Proben
Zusatzkosten: € 8 für Zutaten und Dekomaterial, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-08 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **17. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

● Kimchi und Bokashi – ferner Osten in der Küche

Wir zeigen wie einfach Gemüse aller Art dauerhaft haltbar und sogar hochwertiger aufbereitet werden kann. In der koreanischen Küche wird z.B. das Kohlgericht Kimchi durch Fermentierung hergestellt. Lassen Sie sich von unserer Kimchiverkostung während des Kurses für eigene Ideen anregen! Wie man aus Bioabfällen Dünger herstellt, stellen wir Ihnen anhand eines Bokashi (heißt: Umwandlung) vor. Mit dieser aus Japan stammenden Erfindung können Küchenabfälle ohne Geruchsentwicklung in hochwertigen Dünger und Flüssigdünger verwandelt werden. (Wird nicht im Kurs gebaut.)

Bitte mitbringen: Teller und Besteck für die Verkostung
Zusatzkosten: Handouts für den Nachbau des Bokashi und Rezepte € 4; für die Verkostung € 4; (im Kurs zu zahlen)

2611-09 Nord *Andrea Gehrke*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **31. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Einführung in die Gartenplanung

NEU im Programm

● Historische Gartenentwicklung

Lassen Sie sich inspirieren! Beispielhaft betrachten wir Gartenanlagen von der Antike bis zur Moderne und nutzen die Vielfalt der Stile und Epochen für eigene Ideen. Wie wurden die Gärten angelegt und welche Materialien wurden verwendet? Wo haben Gartenanlagen Ihren Ursprung? Und wie wurden die Gärten genutzt? Kloster-, Schloss-, Landschafts-, Bauern-, Cottage-, Wasser-, Gras- und Kiesgärten sind Gartenthemen die es zu vertiefen lohnt. Mit diesem Hintergrundwissen wird die Betrachtung von Gärten zum Vergnügen.

2612-12 *Christel Bauscher*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

siehe auch: Gärten in der Kunst – Künstlergärten, 2003-16

● Grundriss und Proportion

Lassen Sie sich zeigen, welche Faktoren am Beginn einer Gartenplanung wichtig sind. Die Bestandsaufnahme von Standort, Zuschnitt des Grundstücks, vorhandenem Bewuchs und der Bebauung ist die Grundlage für die Planung. Anhand von exemplarischen Grundrissen werden wir Ideen, Schwerpunkte und Proportionen erläutern, die für eine harmonische Anlage wichtig sind. Gemeinsam skizzieren wir

dann einen ersten Entwurf, Ihrer eigenen Ideen zur Um- oder Neugestaltung.

Gerne können Sie Ihren Gartengrundriss mitbringen, Fotos zusammengefasst auf einer A4-Seite, sowie Stifte und Papier

2612-13 *Christel Bauscher*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● **Blickpunkte, Durchgänge, Räume**

Sie möchten wissen, wie es gelingt, dem eigenen Garten eine individuelle Besonderheit zu geben? Das kann mit Strukturen, Farben, Pflanzen, mit Gebäuden oder Kunstwerken gelingen. An Beispielen wird erläutert, wie Wegeführungen, Gartenräume, Übergänge und Blickachsen sinnvoll angelegt werden und welche Materialien sich dazu eignen. Erfahren Sie, wie die Wahl der Pflanzen, deren Größe und Farbigkeit sich auf ein Gesamtkonzept auswirken und wie Garten und Haus eine Einheit bilden können.

Gerne können Sie Ihren Gartengrundriss mitbringen, Fotos zusammengefasst auf einer A4-Seite, sowie Stifte und Papier.

2612-14 *Christel Bauscher*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Ein Klangspiel für den Garten bauen

Wohlklang in den Lüften

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigte Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren, mit schönen hohen Klängen, ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang" wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden)

2612-15 Nord *Dr. Britta Schulmeyer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 9

„Do-it-yourself"

Heimwerken für Frauen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können. Es werden Geräte, Zubehör, Techniken und Materialien erklärt. Sie werden sägen, schleifen, tapezieren, bohren, spachteln und streichen sowie anhand Ihres erlangten Wissens eine eigene Pinnwand herstellen.

Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: € 12 (im Kurs zu zahlen)

2701-20 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

2701-22 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

2701-24 West ♀ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

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 12).

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen usw. Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; geeignete Übungsstücke werden von der Kursleitung ausgewählt und vorgegeben. Am Ende nehmen Sie z.B. einen Kissenbezug oder Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 4–8, je nach Verbrauch.
Nähmaschinen sind vorhanden; bitte keine eigene Maschine mitbringen.

● **Tagsüber**

2800-02 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Feb. – 18. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/TN 7
empfohlener Folgekurs: 2813-24

2800-04 *Barbara Detig-Dietz*
Fr, 11.00 – 16.30 Uhr, **20. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

● **Abends**

2800-06 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **30. Jan. – 13. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 48/TN 7
empfohlener Folgekurs: 2816-44

● **Am Wochenende**

2800-10 Nord *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2800-12 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-14 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Feb., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2800-16 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2800-18 *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 16.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-20 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2800-22 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-23 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2800-24 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-26 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2800-27 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-29 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-31 *Raffaela Krämer-Paniczek*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2800-33 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2800-35 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-36 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2800-38 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2800-40 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2800-42 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2800-43 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-44 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-46 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2800-48 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

siehe auch: Nähen lernen für Jugendliche im Programm „Junge VHS", 6728-02N

Nähen lernen – Aufbau

NEU im Programm

● **Übungsprojekte für einen Tag**

Für Leute, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge, z.B. individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln. Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 3–8, je nach Verbrauch. Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-01 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2801-02 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

● **Reißverschlüsse einnähen**

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können

Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8–12, je nach Verbrauch. Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-10 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2802-12 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2802-14 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2802-18 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7

2802-20 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2802-21 *Juliane Schmid*
So, 11.00 – 16.30 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

2802-22 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 36/TN 7

2802-24 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7

● **Schnittmuster verwenden**

Sie können bereits Kissen, Tasche/Beutel und einfache Accessoires nähen, jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stiftrock mit Gummibund aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Mit diesen Kenntnissen können Sie sich nun an weitere einfache Kleidungsstücke wagen und z.B. in unseren Kursen „Nähwerkstatt für Fortgeschrittene" unter Anleitung anfertigen.

Schnitt, Stoff, Garn, Gummibund werden von der Kursleitung gestellt und sind mit € 12 in den Materialkosten enthalten (ab Kleidergröße 50 ist ein Aufpreis von € 10 im Kurs zu bezahlen).
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln
Nähmaschinen sind vorhanden

2804-12 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7,
Mat. Kosten € 12

2804-14 *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 36/TN 7, Mat. Kosten € 12

2804-16 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36/TN 7,
Mat. Kosten € 12

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig! Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a.: Einfädeln und Aufspulen; Fadenspannung; Sticharten und Stichlänge; Spezialfüße; Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden; Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung

2805-10 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30/TN 6, Mat. Kosten € 3

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

● **Vormittags**

2813-10 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2813-21 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **02. März – 06. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2813-22 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Apr. – 25. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2813-24 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **25. Feb. – 31. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-25 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Apr. – 26. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-27 *Tina Wentland*
Mi, 09.00 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 19. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-28 *Tina Wentland*
Mi, 09.00 – 12.00 Uhr, **26. Feb. – 01. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-29 *Tina Wentland*
Mi, 09.00 – 12.00 Uhr, **22. Apr. – 27. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2813-40 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Feb. – 20. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/TN 8

2813-41 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Feb. – 02. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2813-42 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. Apr. – 04. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

● **Nachmittags**

2815-45 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2815-46 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Feb. – 02. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2815-47 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Apr. – 04. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

● **Abends**

2816-01 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98/TN 8

2816-03 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 30. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98/TN 8

2816-05 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 25. Mai, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98/TN 8

2816-10 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-11 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **24. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-12 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Apr. – 25. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-20 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-21 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Feb. – 31. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-22 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Apr. – 26. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-23 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **04. Feb. – 18. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/TN 7

2816-24 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **25. Feb. – 31. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-25 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **21. Apr. – 26. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-26 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-27 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **03. März – 07. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-28 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **21. Apr. – 26. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-36 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Jan. – 19. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-37 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Feb. – 01. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-38 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 27. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

2816-40 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **16. Jan. – 20. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-41 *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Feb. – 02. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/TN 8

2816-43 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Feb. – 26. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-44 Nord *Juliane Schmid*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Apr. – 04. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/TN 8

2816-46 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **06. Feb. – 20. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/TN 8

2816-47 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 8

2816-48 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **23. Apr. – 04. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/TN 7

siehe auch: Feriennähkurse für Teenies im Programm „Junge VHS", 6728-10 ff

Nähwerkstatt für Fortgeschrittene

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

● **Abends**

2820-08 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Juni – 22. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/TN 8

2820-09 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **09. Juni – 23. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 49/TN 8

2820-10 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **09. Juni – 23. Juni, 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/TN 8

2820-12 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **18. Juni – 02. Juli, 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/TN 8

● **Am Wochenende**

2820-60 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **12. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6

2820-61 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6

2820-62 *Roswitha Keller*
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6

2820-63 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **28. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 45/TN 6

2820-65 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6

2820-66 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6

2820-67 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45/TN 6

2820-68 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6

2820-69 Nord *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 45/TN 6

2820-71 *Roswitha Keller*
So, 09.00 – 15.00 Uhr, **23. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6

Schnittmuster selber machen: Rock

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

Voraussetzung: gute Nähkenntnisse
Bitte mitbringen: Maßband, Bleistift, Radiergummi und Geodreieck, falls vorhanden

2822-20 *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45/TN 6, Mat. Kosten € 3

2822-21 Nord *Juliane Schmid*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 45/TN 6, Mat. Kosten € 3

Flicken, Ändern, Upcycling

Basiswissen Textilien ausbessern

NEU im Programm

Knöpfe annähen und vier Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können: geplatzte Naht, runtergetretener Saum, kaputter Reißverschluss, lädiertes Futter, Löcher in Strickwaren, neue Innentaschen, Flicken auf Ärmel oder Knie und mehr. Falls Sie Textilien zum Reparieren haben, können Sie diese (und passendes Garn) gerne mitbringen und die Stiche gleich daran üben, ansonsten sind Übungsmaterialien im Kurs vorhanden.

2829-10 *Heidrun Bratenberg*
Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **10. März – 24. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 32/TN 8

siehe auch: Reparieren statt neu kaufen, 0310-05

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatzte Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn
Nähmaschinen sind vorhanden.

2830-06 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 39/TN 7

2830-08 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39/TN 7

2830-10 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 39/TN 7

Passform ändern auf Maß

Bringen Sie Ihre Lieblingskleider in modische Form und auf Figur, Sie erhalten dabei individuelle Beratung und Anleitung durch eine Maßschneidermeisterin.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, Kleidungsstücke und passendes Garn
Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2832-12 *Heidrun Bratenberg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39/TN 7

Stoff statt Plastik

NEU im Programm

● **Wachstuch selber machen**

Pausenbrot einpacken, Käse einwickeln, Schüsseln abdecken – eine Alternative zu Plastikdose, Frischhaltefolie und Co. sind wieder verwendbare Wachstücher. Sie sind ganz einfach aus Baumwollstoff und Wachs selber herzustellen – und ganz nebenbei lassen sich nicht mehr verwendbare Textilien upcyclen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurs vorhanden; wer will kann eigene Stoffreste mitbringen (gewaschene Baumwolle oder dünnes Leinen)

2834-10 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 8, Mat. Kosten € 5

● **Alltagshelfer selber nähen**

Müll und Plastik sparen mit nützlichen kleinen Nähprojekten aus abgelegten Textilien: Wir nähen z.B. Obst/Gemüsewiegebeutel aus Gardinen, Spültücher und Abschminkpads aus alten Handtüchern oder Bademänteln, Schüsselabdeckhauben oder Lunchbags aus alten Plastiktischdecken oder gewachstem Baumwollstoff. Und mit farblich abgesetzten Zierstichen, Nähten, Einsätzen oder Applikationen werden daraus sogar sinnvolle Geschenke!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine
Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nadeln und abgelegte Textilien soweit vorhanden
Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden

2835-10 Nord *Jana Krieger*
So, 12.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 22/TN 8

siehe auch: Plastikfasten, 0310-05

Upcycling: Neue Schnitte aus alten Hemden

NEU im Programm

Aus nicht mehr tragbaren Herrenhemden lassen sich viele individuelle neue Sachen nähen: Damentop oder Bluse, Sommerrock, Minikleid, Boxershorts, Nachthemd, Kinderpumphose, Kissenhüllen, Taschen, Patchworkdecke, Tischsets, Servietten, Geschenkesäckchen. Es gibt einen Fundus an Hemden, wer will kann auch eigene mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Nähgarn
Nähmaschinen sind vorhanden

2836-10 Nord *Katarina Skupch*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/TN 7

Textilkunst

Foto trifft Textil

Von der Postkarte zur Kunstkarte

NEU im Programm

Textile Materialien inspirieren zu kreativen Spielereien mit Postkarten oder Fotos: mit den Techniken Rollage, Fotofrottage und Stickerei entstehen künstlerische Verfremdungen – und auf alle Fälle Unikatkarten als Reiseerinnerung, Grußkarte oder kleines Kunstwerk.

Bitte mitbringen: Fotos oder Farbfotokopien davon sowie Postkarten

2840-10 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33/TN 8

Textildesign

Stoffe selbst gestalten mit Fotofrottage und Drucktechniken

NEU im Programm

Mit verschiedenen Hand-Drucktechniken (Stempel, Model, Schablone, Alltagsgegenstände) und Techniken zur Übertragung von Fotos auf Stoff werden fertige Textilien oder Stoffe zum Weiterverarbeiten kreativ gestaltet.

Bitte mitbringen: Stoff oder Stoffbeutel, Kleidungsstücke, Kissen etc. zum upcyclen (bitte nur Baumwolle!). Stoff und Beutel können auch im Kurs erworben werden, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 2–5, je nach Verbrauch.

2841-11 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33/TN 8, Mat. Kosten € 5

Handarbeit

Einführung ins Häkeln

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

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2850-10 *Monika Moog*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 24/TN 8

2850-12 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24/TN 8

Tunesisches Häkeln

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster" für modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires.

● Basis

Sie lernen die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns kennen sowie das Ab- und Zunehmen von Maschen.

Material (spezielle Häkelnadeln und Arbeitswolle zum Üben) kann im Kurs zum Preis von ca. € 4 erworben werden.

2851-30 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 22/TN 8

● Aufbau

NEU im Programm

Sie lernen weitere Maschenvarianten kennen, das Tunesische Häkeln in Runden sowie die spezielle Entrelac-Technik, mit der sie interessante Effekte erzeugen können (z.B. Flechtoptik). Außerdem erhalten Sie Anregungen und Tipps für die Herstellung von schönen Accessoires und Kleidung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln
Bitte mitbringen: Nadel und Garn soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür fallen Kosten in Höhe von € 3 an.

2852-30 *Christine Bodner*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16/TN 8

Einführung ins Stricken

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

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2855-20 *Sigrid Kneißl*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **26. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24/TN 8

2855-34 *Monika Moog*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 24/TN 8

2855-42 Nord *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **16. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 24/TN 8

Werkstatt Häkeln und Stricken

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

Bitte mitbringen: Nadeln, Garn, Schere

2857-18 *Sigrid Kneißl*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24/TN 8

2857-32 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **29. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24/TN 8

2857-34 *Monika Moog*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Leipziger Straße; € 24/TN 8

2857-38 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24/TN 8

Einführung ins Sticken

Sie lernen die wichtigsten Handstick-Stiche und Stickmaterialien kennen und sticken Ihr eigenes kleines Projekt.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn, soweit vorhanden. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 4–5, je nach Verbrauch.

2860-20 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **01. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24/TN 8

Sashiko-Stickerei

Diese japanische Sticktechnik ist sehr unkompliziert und leicht zu lernen. Es werden einfach „gestrichelte Linien" in traditionellen geometrischen oder in freien Mustern auf schlichte Stoffe gestickt. Die Motive sind inspiriert durch die Natur und erhalten durch Reduzierung und Wiederholung ihren besonderen Reiz. Das Ergebnis ist beeindruckend effektvoll, da überwiegend mit weißem Garn auf blauem Grund gearbeitet wird und es eine Vielzahl schöner traditioneller Muster gibt. Sie erlernen die Technik anhand kleiner Probestücke mit traditionellen Mustern und entwickeln dann frei eigene Designs.

Leinenstoff, Sashikogarn und Nadel können im Kurs erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 5–8, je nach Verbrauch.

2862-10 *Sigrid Kneißl*
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **13. März – 27. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 41/TN 8

Needle Punching

NEU im Programm

Malen mit Wolle

Die Stiche mit der speziellen punch needle erzeugen Schlaufen und damit interessante Struktureffekte – ähnlich wie beim Knüpfen. Gearbeitet wird mit Wolle auf grob gewebtem Stoff, so können relativ schnell Flächen und Schriften gestaltet werden. Die Technik ist leicht zu erlernen und sehr vielseitig; sie eignet sich für Kissen, Teppiche, Wandbilder oder zum Aufpeppen von Taschen und Kleidungsstücken. Sie erhalten eine Einführung in Materialien und Technik und fertigen ein kleines Motiv an.

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Wolle soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; für Wolle und Stoff fallen dann Kosten in Höhe von € 4 an.

2865-20 *Christine Bodner*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16/TN 8

Mode- und Farbberatung, Kosmetik

Stil-Farbe-Typ

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

2910-10 West ♀ *Karin Jolas*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **09. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2910-12 Nord ♀ *Karin Jolas*
So, 10.00 – 17.15 Uhr, **08. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 54

2910-14 ♀ *Ulrike Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.15 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

Make-up – typgerecht und natürlich

Alle dekorativen Make-up-Produkte gibt es inzwischen auch in zertifizierter Naturkosmetikqualität. Sie lernen die wichtigsten kosmetischen Produkte und Schminktechniken kennen und erproben, wie Sie kleine Mängel kaschieren, das Besondere betonen und ohne großen Aufwand ein typgerechtes natürliches Make-up herstellen können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Hautreinigungspräparate, Gesichtscreme sowie dekorative Make-up-Präparate, soweit vorhanden

2920-16 ♀ *Karin Jolas*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48, Mat. Kosten € 8

Pflege und Make-up für die Haut ab 40

Mit der Zeit verändern sich die Gesichtszüge und die Hautbeschaffenheit. Tipps für den Einkauf geeigneter Produkte und Übungen zu grundlegenden Schminktechniken helfen Ihnen, sich auf die neuen Bedürfnisse der Haut einzustellen und ein frisch wirkendes, typgerechtes Make-up aufzutragen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, Handtuch, Hautreinigungspräparate, Creme, Lippenpinsel, schwarze Wimperntusche, schwarzen Kajal sowie die vorhandenen dekorativen Make-up-Produkte

2921-18 ♀ *Ulrike Schmidt*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48, Mat. Kosten € 8

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Wie sieht eine fachgerechte und verträgliche Pflege für Haut und Haare aus? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten und deren (nachweislicher) Nutzen? Lohnen sich teure Produkte mit vielversprechenden Spezialformeln? Wodurch unterscheiden sich konventionelle Pflegeprodukte von Naturkosmetik? Individuelle Tipps nach persönlichem Hautzustand erleichtern Ihnen die Auswahl beim zukünftigen Einkauf. Eigene Pflegeprodukte können mitgebracht und besprochen werden.

2930-10 *Karin Jolas*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Naturkosmetik selbst gemacht

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

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

2955-10 *Karin Jolas*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20, Mat. Kosten € 22

2955-12 West *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20, Mat. Kosten € 22

2955-14 Nord *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 20, Mat. Kosten € 22

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit, Bewegung

Allgemeine Informationen 104
Rund um die Gesundheit 105
Entspannung und Körpererfahrung 110
Yoga 118
Gymnastik 123
Fitness und Sport 128

Gesundheit, Bewegung

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

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

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Sprechen Sie uns an!

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

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan
Telefon 069 212-39808
E/Mail yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness, Tanz
Helve Biermann
Telefon 069 212-37964
E-Mail helve.biermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen
Gianna König
Telefon 069 212-70572
E-Mail gianna.koenig.vhs@stadt-frankfurt.de

Eva Zimmermann
Telefon 069 212-35453
E-Mail eva.zimmermann.vhs@stadt-frankfurt.de

Aktiv im Alter
Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Sa,18.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 18. Januar an der Frankfurter Volkshochschule Sonnemannstraße 13, Frankfurt

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

Kommen Sie einfach vorbei.
Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter **vhs.frankfurt.de**

Rund um die Gesundheit

Entspannt mit Ayurveda

Wie können wir trotz Stress achtsamer mit unserer Energie umgehen? Hierzu liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda praktische Empfehlungen für die körperliche und psychische Balance. Warum werden Stressfaktoren individuell unterschiedlich empfunden, welche Bedeutung spielt hierbei die eigene Konstitution und wie gelingt es, sich aus der Lähmung zu befreien? Sie erhalten neben einem kurzen Einblick in die jahrtausendealte Lehre auch praktische Informationen und Anregungen zur Stressbewältigung und zur Entschleunigung.

3002-01 *Tina Wagner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

siehe auch: Krankheit – Unheil oder Herausforderung? Eine buddhistische Perspektive, 0802-51

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann. aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen zuerst die Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden

3003-01 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, die Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Sie fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

3006-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3006-02 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt. Sie lernen Methoden kennen, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3007-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Augenschule

Die Augen stärken, den Blick erweitern

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Decke

3008-01 *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **23. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

3008-02 Nord *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Die Stimme stärken

Von Heiserkeit und Undeutlichkeit zu Volumen und Kraft

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

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, eine Decke, Trinkwasser

3009-01 *Birgit Kramer*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, So, 10.30 – 16.00 Uhr
08. Feb. + 09. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Der aufrechte Gang

Füße, Knie, Hüften

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen.

Themen:
- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen
- Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und Elemente aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

3011-01 *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

3011-02 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3011-03 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

Brüste selbst untersuchen

nach der MammaCare® Methode

Eine Brustuntersuchung hilft, Veränderungen wie Knoten und Verhärtungen frühzeitig zu entdecken. Jede Frau jeden Alters kann die Methode leicht erlernen und dann regelmäßig anwenden. Nach der theoretischen Einführung steht das praktische Üben, das systematische Abtasten der verschiedenen Gewebestrukturen der Brust im Vordergrund. Geleitet wird die Veranstaltung von einer Ärztin des pro familia Ortsverbands Frankfurt am Main.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch

In Kooperation mit dem pro familia Ortsverband Frankfurt am Main e.V.

3023-01 *Referentin von pro familia*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. Jan., 1x**
pro familia; € 30

3023-02 *Referentin von pro familia*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb., 1x**
pro familia; € 30

Waldbaden

Aktive Entspannung und Stressabbau in der Natur

Viele wissen es: der Wald tut uns gut. Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern und Rascheln. Wissenschaftlich wurde erwiesen, dass unser Immunsystem durch die biochemischen Substanzen, die sogenannten Terpene der Bäume, Sträucher, Moose, Pilze etc. enorm gestärkt wird. Der Blutdruck und die Stresshormone sinken, der Herzrhythmus stabilisiert sich und alle Nerven können regenerieren – wir entspannen! Waldbaden bedeutet, wir laufen langsam und achtsam durch den Wald. Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen uns in Kontakt mit unserer Umgebung und all unsere Sinne werden angesprochen. Auf leichte Art und Weise betreiben wir Gesundheitsförderung für Körper und Geist in der schönen Umgebung des Taunus.

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt.
Ausstattung: Wanderschuhe bzw. feste, bequeme Laufschuhe und Kleidung ggf. Regenhose/-jacke, Sitzkissen und Getränk.
Bitte pünktlich erscheinen, da pünktlich um 15 Uhr gestartet wird. Im besonderen Fall können Sie Frau Dalchow unter der Nummer: +49 16 323 31 968 erreichen
Anfahrt: Mit dem eigenen Auto (Parkplätze vorhanden) oder mit der U3 (Hauptwache bis Hohemark ca. 40 Min.).

3032-01 *Michaela Dalchow*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Mai, 1x**
Treffpunkt: Taunusinformations-Zentrum, Hohemarkstr. 192, 61440 Oberursel; € 18

3032-02 *Michaela Dalchow*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
Treffpunkt: Taunusinformations-Zentrum, Hohemarkstr. 192, 61440 Oberursel; € 18

Waldbaden im Park

Entspannt und voller Energie ins Wochenende

Die Arbeitswoche hinter sich lassen und Abschalten. Körper und Geist Bewegung und frische Luft gönnen. Mit Power ins Wochenende starten und fit für schöne Freizeit-Aktivitäten sein. Wald und Parks tun gut: Sauerstoff pur, beruhigendes Grün, sanftes Zwitschern und Rascheln. Die biochemischen Substanzen der Bäume, Sträucher, Moose können positiv auf das Immunsystem und den Blutdruck wirken. Wir waldbaden im Ostpark, der durch Vielfalt und Altbestand an Bäumen eine besondere Atmosphäre hat. Moosbedeckte Steine, ein kleiner Bach und der Kräutergarten stimulieren unsere Sinne.

Das Waldbaden findet bei jedem Wetter statt.
Bitte mitbringen: Feste Schuhe evtl. Regenhose/jacke, Sitzkissen und Getränk.

3033-01 *Michaela Dalchow*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
Treffpunkt: Ostparkstr./Ecke Carl-Heicke-Weg; € 12

3033-02 *Michaela Dalchow*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
Treffpunkt: Ostparkstr./Ecke Carl-Heicke-Weg; € 12

Bildungsurlaube Gesundheit

Hinweise zur Durchführung

Bitte beachten Sie, dass die folgenden Veranstaltungen nur im Bundesland Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sind. Sobald der Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium vorliegt, erhalten Sie von uns die erforderlichen Freistellungsunterlagen. Zusätzlich stehen sie unter vhs.frankfurt.de als Download zum Kurs zur Verfügung.

Gesund bleiben in Beruf und Alltag

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. In diesem Seminar wollen wir uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:
- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel /Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

3070-12 BU *Franz Konter; Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

3070-13 BU *Franz Konter; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Gesundheit stärken – beruflich und privat

Bewegung/Entspannung – Ressourcen in Zeiten gesellschaftlichen Wandels

Bewegung ist der einfachste Beitrag für eine gesunde Lebensführung. Leider nutzen wir diese wertvolle Ressource im Alltag oft zu wenig, wenn berufliche und private Zeitpläne Widerstände produzieren. In diesem Bildungsurlaub können Sie in fünf Tagen ganz praktisch Ihre Gesundheit fördern durch Erlernen und Verfeinern des Nordic Walkings und eines Programms zur Förderung der Rückenbeweglichkeit und des Haltungsaufbaus. Außerdem lernen Sie unterschiedliche körperbezogene Entspannungsmethoden kennen. Hierzu gehört die Progressive Muskelentspannung genauso wie bewegte Meditationen und Phantasiereisen. Zusätzlich betrachten wir gemeinsam die Hindernisse, die einem aktiven Alltag oft im Wege stehen und entwickeln Strategien auf individueller und beruflicher Ebene, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Nordic-Walking-Stöcke (falls vorhanden), regenfeste Kleidung, Sportkleidung, Walking- oder Laufschuhe, Schreibzeug und Getränke
Zusatzkosten: Bei Bedarf € 5 Gesamtleihgebühr für Nordic-Walking-Stöcke (an Dozentin zu zahlen). Bei geplanter Neuanschaffung, bitte die Beratung am ersten Tag abwarten.

3070-20 Nord BU *Katharina Peters*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen

Der Bildungsurlaub vermittelt ein eindrückliches Bild von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere

Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form" mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen" nutzen kann, um im anstrengenden Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

3071-41 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

● **für Anfänger/-innen und Wiederholer/-innen**

3071-42 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Entspannen und Energie tanken im Kloster**

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte:
- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form" und Einzelübungen des Qigong
- Erkennung und Vorbeugung von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-) Alltag unter Nutzung der beiden „Bewegungsschulen"
- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 66 p.P./Tag

3071-43 ⓘ BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkunden die eigenen Gesundheitsressourcen, erkennen Fehlbelastungen und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr mentales Stressbewältigungsvermögen in Beruf und Alltag steigern können.

Im Vordergrund stehen folgende Inhalte:
- Grundlagen, Hintergründe und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche und individuelle Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und ihnen vorbeugen
- Methoden (Praxiseinheiten) zur Haltungsschulung, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Maßnahmen zur Verringerung von Stressreaktionen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden für den (Berufs-)Alltag
- Einfache Strategien zur nachhaltigen Integration des Gelernten in den Alltag

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Rückenbeschwerden gemacht haben oder/und diesen vorbeugen möchten. Er ersetzt jedoch keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

3072-12 West BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

In Bewegung kommen

Herausforderungen in einem fordernden (Berufs-)Alltag bewegt und ausgewogen meistern

Bewegung und Ernährung spielen nicht nur für die körperliche Gesundheit eine entscheidende Rolle. Auch Stress lässt sich durch einen aktiven Alltag und regelmäßiges, ausgewogenes Essen besser bewältigen. In einem fordernden (Arbeits-)Alltag kommt beides jedoch häufig trotz guter Vorsätze zu kurz. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, Bewegungsformen zu finden, die Ihnen liegen und den erhofften Ausgleich bringen. Sie lernen, wie sie mit einfachen Tricks Bewegung und Ernährung in Ihrem Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken.

hr-iNFO Funkkolleg:

Genuss. Gesundheit. Geschäft.

Low Carb oder Vollkorn? Mango-Smoothie oder Streuobst-Birne? Superfood oder Bio-Milch? Was ist die beste Ernährung für den Menschen? Darüber entbrennen regelrechte Glaubenskriege. Hinter der Suche nach der „richtigen" Ernährung steckt immer auch die Suche nach uns selbst – dabei hat es die eine und deshalb einzig wahre Ernährungsform für den Menschen nie gegeben, weder in der Moderne noch in der Steinzeit.

Ernährung – das ist aber auch das große Ganze. Mit der Nahrung verleibt sich der Mensch die Welt ein. Es geht um unser Verhältnis zur Natur – den Umgang mit Böden, Meeren und Tieren. Unsere Ernährungsweise hat erheblichen Einfluss auf die Artenvielfalt und auf das Klima. So kommt zum Wunsch nach einer möglichst „natürlichen" Ernährung noch eine Dimension hinzu: der Anspruch, mit seiner Ernährung dem Leben auf unserem Planeten keinen Schaden zuzufügen.

Von der Biologie über Welt-Ernährungs-Fragen bis hin zum Einfluss der Lebensmittelindustrie – in 23 Folgen à 25 Minuten geht das hr-iNFO Funkkolleg Ernährung den Dingen auf den Grund. Seit dem 2. November im Programm von hr-iNFO und als Podcast.

Informationen unter www.funkkolleg.de

Inhalte:
- Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf Bewegung und Ernährung und deren Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Bewegung zwischendurch – so einfach geht's
- Mit Genuss gut Essen – Praxistipps für den (Arbeits-)Alltag
- Motivation erlangen und erhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Basis-Rückentraining, Tanzend fit, Dehnen und Entspannen, Yoga für den Einstieg.

Egal ob zu Hause bei der morgendlichen Routine, abends auf der Couch, unterwegs oder während der Arbeit – manchmal machen schon ganz kleine Veränderungen einen großen Unterschied.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

3073-01 West BU *Elena Bauer; Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
BIKUZ Sporthalle; € 240

Bildungsurlaube Gesundheit

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie sich Stress auf Ihre Gesundheit auswirkt und was Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen sind. Aber was viel Entscheidender ist: Sie lernen, wie Yoga und andere Methoden Sie darin unterstützen können, Belastungen auszugleichen und bereits im Vorfeld gelassener damit umzugehen.

Inhalte:
- Das Phänomen Stress und wie man ihm am besten „zu Leibe rückt"
- Vorstellung von Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Philosophie- und Gesundheitskonzepte
- Yogapraxis: Einführung in klassische Körper-, Atem- und Meditationsübungen; spezielle Übungen zur Anwendung bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken mit praktischen Übungen (PMR, Bodyscan, Yoga Nidra)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Socken. Wir empfehlen, eine eigene Yogamatte mitzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3074-37 Nord BU *Susanne Kleidon*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:
- Stressfaktoren und deren Auswirkung auf die Gesundheit
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Ayurveda – Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise

Nach dieser Woche kennen Sie die Hintergründe von Yoga, Meditation und Tiefenentspannung sowie deren Gesundheitspotenziale. Sie wissen, welche Formen zu Ihnen passen und können diese in Ihren Alltag integrieren, um Stresssituationen gelassener zu meistern.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness
Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

3074-38 BU *Eva Paasch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **im Kloster**

3074-39 ⓘ BU *Eva Paasch*
Mo, 09.00 – 17.00 Uhr, Di – Do, 07.30 – 16.30 Uhr, Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 240

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Um den vielfältigen Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht werden zu können, bedarf es der Balance zwischen den Anforderungen von außen sowie den eigenen Bedürfnissen und Interessen. Es gilt eine innere Haltung zu finden, die uns ermöglicht, gelassener, entscheidungsfreudiger und selbstbewusster zu werden. Yoga bietet hierzu ein ganzheitliches und differenziertes Instrumentarium zur individuellen Stressbewältigung, das Körper, Geist und Psyche gleichermaßen anspricht. Die wichtigsten Methoden hierbei sind: Studium des Selbst (Svadhyaya), Körperübungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama), Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation (Dhyana). Darüber hinaus bietet Yoga ein breites Spektrum an Entspannungstechniken. Die Beschäftigung mit den philosophischen Hintergründen des Yoga sowie Aspekte des Ayurveda werden ebenfalls Bestandteil des Bildungsurlaubs sein.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Yoga.
Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3074-40 BU *Dr. Petra Laubach; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life- Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Inhalte:
- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Moderne Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibmaterial. Wir empfehlen eine eigene Yogamatte mitzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3074-41 Nord BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

3074-97 West BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Die Stimme stärken

Sich stimmlich Raum nehmen in Alltag, Beruf und Gesellschaft

Das wichtigste Kommunikationsmedium ist unsere Stimme. Durch hohe Belastungen (viel Sprechen, Sprechen bei großer Lautstärke, Stress), kann es einem aber schon mal „die Sprache verschlagen": die Stimme wird heiser, das Sprechen anstrengend, es entsteht ein Druckgefühl im Hals oder Räusperzwang. Der Stimmklang wiederum hat eine große Wirkung auf andere Menschen. So gibt es leise Stimmen, und laute, sehr weiche und härtere, klare und raue, angespannte und müde Stimmen. Um sich Gehör zu verschaffen und an gesellschaftlichen und beruflichen Prozessen erfolgreich teilnehmen zu können, ist es zentral, seine Stimme erheben zu können. Eine freie und gestärkte Stimme ist fähig, sich den äußeren Notwendigkeiten anzupassen und sich z.B. laut genug zu äußern und durchzusetzen. Eine freie Stimme erreicht das Gegenüber: sie ist offen, kraftvoll, deutlich, flexibel und leicht. Sie werden lernen, sowohl Ihre Stimme auf gesunde Art und Weise zu benutzen als auch den Klang Ihrer Stimme zu entwickeln.

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

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

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

3076-21 BU *Birgit Kramer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Gesundheit fördern für einen anspruchsvollen Berufsalltag

Achtsamkeit und Naturwahrnehmung als Antwort auf das Massenphänomen Stress

Ein Bildungsurlaub in der ursprünglichen Natur des Hintertaunus – fünf Tage für Erholung und Regeneration! Durch „Bäder im Wald" lernen Sie die wohltuende Wirkung des Aufenthalts in der Natur praktisch kennen: Ihr Immunsystem wird gestärkt, das Stresshormon Kortisol abgebaut, der Blutdruck gesenkt, Körper und Gehirn mit Sauerstoff geflutet. Durch die Bewegung werden Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem schonend gekräftigt. Sinnesaktivierende Übungen, sanfte Geräusche und beruhigendes Grün fördern Entspannung und Wohlbefinden. Ergänzt wird das Seminarprogramm durch Übungen zur Achtsamkeit und Meditation. Sie lernen, wie Sie Ihr subjektives Stressempfinden reduzieren und Ihre mentale Stärke und Konzentrationsfähigkeit steigern können. Mit ausgewählten Körperübungen schulen Sie Ihre Körper- und Selbstwahrnehmung. So sensibilisiert, lernen Sie die Signale Ihres Körpers besser zu deuten und angemessen darauf zu reagieren.

Bitte beachten Sie: Eine Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung/Vollpension im Seminarhaus möglich. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 74,30 pro Person/Tag und € 3 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

3077-01 ⓘ BU *Michaela Dalchow*
Mo – Do, 09.00 – 18.00 Uhr, Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,
11. Mai – 15. Mai, 5x
Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 240

Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung

Autogenes Training, Walking, Jogging und Fantasiereisen

Leiden Sie unter dem Gefühl von Überlastung, Zeitnot und Leistungsdruck? Ob diese Faktoren gesundheitsschädigend wirken, hängt auch von der Fähigkeit des Organismus ab, sich mit diesen Stressoren auseinander zu setzen. Mit Hilfe bestimmter Methoden und Techniken kann es gelingen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen und damit Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Inhalte:
- Stress – was ist das überhaupt?
- Stressoren und Stress-Signale
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Autogenes Training mit Märchen und Phantasiereisen
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

3077-71 BU *Jürgen Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 240

Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Ein Angebot für Menschen, die alte Lebensgewohnheiten verändern und achtsamer mit sich umgehen möchten. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion fördern. Ein achtsamer Umgang mit den eigenen Ressourcen wird möglich. Ein weiterer Schwerpunkt des Programms sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Inhalte:
- Konzept der Achtsamkeit: Theoretische Einführung und praktisches Üben
- Einführung in den Ayurveda – ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch
- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

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

3078-01 BU *Tina Wagner; N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Jan. – 10. Jan., 5x**
Zeitlos, Zentrum für Bewegung, Meditation und Therapie; € 240

3078-02 BU *Tina Wagner; N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Warum wird Stress individuell unterschiedlich empfunden und welche Rolle spielt hierbei die eigene Konstitution? Aber vor allem: Wie gelingt es, sich aus Anspannung und Lähmung zu befreien? Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

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

3079-01 BU *Tina Wagner; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 240

Entspannung, Körpererfahrung

Massage

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

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

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3201-01 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

3201-02 Nord *Eva Pünter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

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

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich separat anmelden! Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3202-01 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3202-02 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung" auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3203-01 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
13. März + 14. März, 2x
Nordwestzentrum; € 63

3203-02 Nord *Eva Pünter*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
15. Mai + 16. Mai, 2x
Nordwestzentrum; € 63

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlenen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmende müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3204-01 West *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

3204-02 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Balance Massage

Vitalität spüren durch Tiefenentspannung. Erleben und erlernen Sie sehr effektive und dennoch leicht erlernbare Grifftechniken dieser Ganzkörpermassage, bei der sich sanfte Berührungen und fester Druck abwechseln. Die Muskulatur wird nachhaltig gelockert und frische Energie fliesst durch den gesamten Körper. Um das Gefühl von neuer Lebenskraft im Alltag zu integrieren, können natürlich auch nur einzelne Massagegriffe angewendet werden.

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

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

3205-01 *Jasmina Barthmann*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Aug., 1x**
ArtofBalance Bornheim; € 45

Ganzheitliche Massage

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

! Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3208-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Workshop: Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, 2 Decken, Schreibmaterial

3209-01 West *Annette Diefenthal*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
07. März + 08. März, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 68

Traditionelle Thailändische Massage

Diese Massagetechnik ist eine Form der Ganzkörperbehandlung, die an Akupressur und Reflexzonentherapie angelehnt ist. Durch die Kombination von Massage, Akupressur und Dehntechnik wird der Stoffwechsel im Körper positiv verändert. Man spricht auch vom „Yoga für Faule". Diese Massageform kann zu tiefer körperlicher sowie geistig/seelischer Entspannung führen. Die Massage findet nicht auf einer Massageliege, sondern auf dem Boden statt.

! Teilnahme nur zu zweit möglich, beide Teilnehmer/-innen müssen sich separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Der Kurs ist nicht für Schwangere geeignet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Bitte zu zweit anmelden

3210-01 West *Manfred Scherhag*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **14. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 45

Klangschalenmassage

Sie erhalten vielfältige Informationen über Geschichte, Herstellung und Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen im täglichen Leben. Sie lernen richtiges Anschlagen und Rühren für ein intensives Schwingen der Schale. Je nach Interesse der Teilnehmer/-innen führen wir eine Selbstmassage, eine Partnermassage und eine Tiefenentspannung im Klangbad mit 12 Klangschalen durch. Wir sprechen über Aspekte der Gesundheitsvorsorge nach Peter Hess und spannen einen Bogen zur Chakrameditation mit der Klangschale.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, 2 Decken

3211-01 *Hans Werner Marx*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Entspannungstechniken und Stressbewältigung

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3222-01 *Anke Rocholl*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Jan. – 31. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3222-02 *Anke Rocholl*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

● **Kurzform**

3223-01 *Anke Rocholl*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen

3232-01 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 70

3232-02 *Anke Rocholl*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **27. Jan. – 30. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3232-03 *Anke Rocholl*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3232-04 *Anke Rocholl*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Jan. – 31. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3232-05 *Anke Rocholl*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3232-06 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 70

● **Kurzform**

Sie erlernen die drei zentralen Grundübungen des Autogenen Trainings: Ruhe, Schwere und Wärme.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und warme Socken

3233-01 *Anke Rocholl*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. Juli – 05. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Aufbau**

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

3236-01 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 70

3236-03 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Psychosoziale Beratungspraxis; € 70

Aktiv entspannt in Beruf und Alltag

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke. Bitte keine Kontaktlinsen tragen.

3239-01 Nord *Sophia Zschaler*
Mo, 19.45 – 21.00 Uhr, **27. Jan. – 23. März, 9x**
Nordwestzentrum; € 54

Workshop: Stressabbau

Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind häufig Kennzeichen des beruflichen Alltags. Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3241-01 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

3241-02 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Workshop: Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, aber sich dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen, genießen einen Tag völliger Ruhe und bauen effektiv Stress ab.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3242-01 *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Workshop: Rundum-Entspannung für jeden Tag

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3243-01 West *Gisela Krug*
So, 14.00 – 17.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Atem- und Bewegungsübungen

Für Menschen mit Angst, Sorgen und Depressionen

Ängste entwickeln häufig ein Eigenleben, das sich auch körperlich auswirken kann. Sie können die Arbeitsfähigkeit und die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Wir arbeiten mit den Methoden der Authentischen Bewegung, Atemübungen nach Prof. Middendorf und der Tanzpädagogik. Diese vermitteln Gelassenheit, Freude an der Gegenwart und Stabilisierung des Selbstwertgefühls. So kann die Welt mit jedem Atemzug angstfreier und selbstverständlicher erfahren werden.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Socken

3245-01 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 24. Feb., 7x**
Praxis Albrecht; € 56

3245-02 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. März – 06. Apr., 5x**
Praxis Albrecht; € 40

3245-03 Ost *Irma Albrecht*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 9x**
Praxis Albrecht; € 72

Workshop: Achtsam und sanft in Körper und Geist ankommen

Drei Stunden, die Sie in die Ruhe führen, den Kontakt zu sich selbst stärken und den Geist immer wieder im Jetzt verankern. Die geführten Konzentrations- und Entspannungsübungen und die achtsame Körperarbeit bedienen sich der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), der Achtsamkeitsmeditation und des Selbstfürsorgetrainings.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Decke

3246-01 West *Frank Cibulski*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Entspannte Auszeit mit meinem Kind

NEU im Programm

für Kinder von 6 bis 11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei runterzukommen und schweißen zusammen. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Methoden, die Sie gemeinsam auch zu Hause anwenden können.

! Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind. Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke

3246-02 West *N.N.*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Körpererfahrung

ZenBo Balance®

Ein neues Body- and Mind-Training

ZenBo Balance® ist ein neues, integratives Body- and Mind-Training. Es besteht aus Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. ZenBo Balance® ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Körper und Geist finden in eine unangestrengte, natürliche Balance. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, ZenBo-Übungen sowie mit Übungen aus dem Yoga und dem Qigong. Der Geist klärt sich und kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation. Körper, Geist und Seele können sich tief entspannen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3249-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Feb. – 25. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3249-02 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

● **Workshop**

3250-01 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

3250-02 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

● **Aufbau**

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, warme Socken

3251-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Jan. – 25. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3251-02 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

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

3252-01 *Christina Mundt-Beisel*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **28. Jan. – 24. März, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

3252-02 Süd *Barbara Höhfeld*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **28. Jan. – 17. März, 8x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 48

3252-03 *Christina Mundt-Beisel*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

siehe auch: Feldenkrais im Programm „Aktiv im Alter", 7132-01 bis -04

● **Workshop: Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße**

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. In diesem Workshop bewegen Sie sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen. Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

3253-01 Nord *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **21. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

3253-02 *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **20. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

3253-03 West *Christina Mundt-Beisel*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **25. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

● **Workshop: Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel**

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen.

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3254-01 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **08. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

3254-02 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Workshop: Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3256-01 West *Gabriele Breuninger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

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

Meditation

Acem Meditation

● **Einführung**

Die von skandinavischen Ärzten und Psychologen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Erkenntnissen basiert. Acem Meditation ist einfach zu erlernen; geübt wird in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die Sie dazu befähigt, selbstständig zu üben.

Zusatzkosten: € 12 für Kursbuch (im Kurs zu zahlen)

3260-01 *Atle Wärsted*
Mi + Do + Di , 18.00 – 21.00 Uhr,
11. März , 12. März, 31. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 49

● **Aufbau**

Das Sprechen über die Ausführung und die Vorgänge in der Meditation sowie das Verständnis der Meditationstheorie und -Psychologie sind ein wichtiger Bestandteil der Acem-Meditation. Im Austausch lernen wir die eigene Meditation besser verstehen und verbessern so ihre Wirkung. Nach gemeinsamer Meditation erörtern wir auf dem Hintergrund der eigenen Erfahrungen folgende Themen:

- Acem Meditation im Alltag
- Meditationslaut
- Langmeditation
- Freie Innere Haltung

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.

3260-02 *Wolfgang Cezanne; Rita Herzenstiel-Cézanne*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 11.00 – 14.00 Uhr,
29. Feb. + 01. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 54

● **Offene Gruppe**

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Anregungen holen wir uns auch aus den Texten von Are Holen und anderen Acem-Meditationslehrern.

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.
Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

3260-03 ⛒ *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Feb., 03. März, 07. Apr., 05. Mai, 02. Juni, 07. Juli, 04. Aug., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 5/Termin

Workshop: Meditation nach Kabat-Zinn

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3261-01 *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3261-02 **Nord** *Christiane Kreis*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

Workshop: Vipassana-Meditation

Vipassana – auch Achtsamkeitsmeditation genannt – ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen wir auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3263-01 *Klaus Eitel*
So, 11.00 – 17.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen:

- Üben der Aufmerksamkeit
- den Geist beruhigen
- Konzentriertes Handeln
- Nichts erreichen wollen
- Unabhängig sein von allem

Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor Dir liegt. Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo. Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen. Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

3265-01 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 12. März, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

3265-02 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **23. Apr. – 14. Mai, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

3265-03 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **28. Mai – 25. Juni, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 24

Qigong und Tai Chi

Qigong – Neiyang Gong

Das so genannte „Innen nährende Qigong" umfasst sowohl stille als auch bewegte Übungen. Charakteristisch ist ein intensives Training zur Förderung der Beweglichkeit der Wirbelsäule und der Gelenke. Die Bewegungen werden mit speziellen Atemtechniken kombiniert. Durch die Regulierung der Atmung und die Konzentration auf positive Bilder wird der Atem tief und gleichmäßig, der Geist ruhig und klar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3270-01 *Philip Stanley*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 10. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3270-02 *Philip Stanley*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 09. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Qigong – die 15 Ausdrucksformen

Diese harmonischen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen lösen stressbedingte Blockaden und Fehlhaltungen und beugen chronischen Krankheiten sowie vorzeitigem Altern vor. Charakteristisch ist die Verwendung von Vorstellungsbildern aus der Natur,

wie Wolken und Bergen, aus dem Tierreich, wie Kranich und Drache, und aus der Welt der Symbole, wie der Kreis. Es werden leicht nachvollziehbare Bewegungsmuster und Schrittkombinationen erlernt, die bei regelmäßiger Übung das Wohlbefinden und die Bewegungskoordination fördern. Eine entsprechende Atemführung unterstützt den Prozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3271-01 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Jan. – 10. März, 8x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 56

3271-02 *Philip Stanley*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Jan. – 12. März, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 56

3271-03 Ost *Philip Stanley*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Apr. – 26. Mai, 6x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 42

3271-04 *Philip Stanley*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Apr. – 28. Mai, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 35

Qigong, die 18 Ausdruckformen

Qigong bedeutet übersetzt Energie-/Atmungsarbeit und stellt eine Meditationsform der traditionellen chinesischen Medizin dar. Durch einen Ausgleich der Kräfte des Yin und Yang soll ein gleichförmiges Durchfließen des Meridiankreislaufs gefördert werden. In diesem Kurs werden erste 18 Bewegungsabläufe eingeübt mit dem Ziel einer Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe

3272-01 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. März – 04. Mai, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

Qigong – die 5 Elemente

Qigong, Teil der traditionellen chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Qigong nach den Fünf Elementen heißt, gezielt Einfluss auf die individuellen Veranlagungen und Beschwerden zu nehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3273-01 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **22. Jan. – 01. Apr., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 77

3273-02 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

● **Aufbau**

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

3274-01 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

3274-02 West *Nikolai Bosselmann*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

Qi Gong 5 Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der traditionellen chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-01 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

3276-02 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Jan. – 31. März, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

● **Workshop: Qigong – die 8 Tore**

3277-01 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

Tai Chi – Qigong

Die fünf Schritte und sechs Bewegungen

Unterrichtet werden die aus dem System des Wudang Tai Chi Chuan stammenden Grundlagenübungen „fünf Schritte und sechs Bewegungen". Diese Mischung aus Tai Chi und Qigong dient als Auftakt für die anspruchsvollen Formen des Tai Chi Chuan und unterstützt die Ausführung von Qigong in Bewegung. Die „fünf Schritte" sind Teil der 13 Grundtechniken. Mit den Übungen trainieren Sie Balance, Körperkoordination, Orientierung im Raum und die korrekte Gewichtsverlagerung. Die „sechs Bewegungen" ist eine einfache und sehr wirkungsvolle Qigong-Form. Durch sie werden Tai Chi typische Bewegungen und Vorstellungen praktiziert, bei denen der Qi-Fluss im ganzen Körper spürbar wird.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Schläppchen

3278-01 *Philip Stanley*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **16. Jan. – 12. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3278-02 *Philip Stanley*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **23. Apr. – 28. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Tai Chi Chuan

Das uralte taoistische Wissen über die Gesunderhaltung von Körper und Geist offenbart sich uns heute auch in den langsamen Bewegungsabläufen des Tai Chi Chuan, das den Körper beweglich und durchlässig macht. Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so unsere Vitalität zu steigern. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Man spricht deshalb auch von „Meditation in der Bewegung". Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-01 *Franz Konter*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 30. März, 12x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 84

3280-02 *Anja Schneider*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Jan. – 09. März, 6x**
stadtRAUMfrankfurt; € 42

3280-03 *Wahjudin Wangsadinata*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. März – 04. Mai, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

3280-04 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Jan. – 24. März, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

3280-05 *Franz Konter*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 11x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 77

3280-06 *Anja Schneider*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**
stadtRAUMfrankfurt; € 56

3280-07 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

● **Workshop**

3281-01 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

● **Aufbau**

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

3282-01 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 15. Juni, 16x**
stadtRAUMfrankfurt; € 112

3282-02 *Franz Konter*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 30. März, 12x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 84

3282-03 *Franz Konter*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 02. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3282-04 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **16. Jan. – 02. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

3282-05 *Franz Konter*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 11x**
Internationales Familienzentrum Ostend; € 77

3282-06 *Franz Konter*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3282-07 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Tai Chi Kompakt im Kloster

Die folgenden Tai Chi Workshops finden im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Mit seinen geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen bietet es eine ideale Umgebung, um für eine Wochenende zur Ruhe zu kommen.

Bitte beachten Sie, dass eine Teilnahme nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich ist. Weiterführende Hinweise zur Durchführung finden Sie auf einem separaten Infoblatt. Dieses steht auf unserer Internetseite zum Download bereit.

● **Kurzform: Teil I**

Das Wochenende bietet eine gründliche Erarbeitung des ersten Drittels der Tai Chi Form. Wir gehen Schritt für Schritt vor, so können Anfänger/-innen das Tai Chi ohne Überforderung entspannt kennenlernen. Interessierten mit Tai Chi Kenntnissen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 p.P./Tag

3286-11 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **24. Apr. – 26. Apr., 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 90

● **Kurzform: Teil II**

Nach einer kurzen Wiederholung des ersten Drittels der Tai Chi Form, steht die gründliche Erarbeitung des zweiten Drittels auf dem Programm. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Teilnehmer/-innen denen das zweite Drittel noch nicht vertraut ist, lernen dieses ohne Überforderung kennen. Allen anderen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 p.P./Tag

3286-12 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, 19. Juni – 21. Juni, 3x
Tagungshaus Kloster Höchst; € 90

● **Übungen mit Schwert**

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwertkampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.

Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 p.P./Tag

3286-13 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **08. Mai – 10. Mai, 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 90

Sa, 18.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 18. Januar an der Frankfurter Volkshochschule Sonnemannstraße 13, Frankfurt

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

Kommen Sie einfach vorbei.

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

Weitere fernöstliche Methoden

Sommerkurs: Meridian Dehnübungen

Die Meridiane durchziehen unseren Körper wie ein Netz, nicht sichtbar, aber spürbar. Die Energie (Qi), die in diesen Leitbahnen fließt, beeinflusst unser körperliches, geistiges und emotionales Befinden. Bereits die sechs Grundübungen, die eine kurze Übungseinheit bilden, können als täglicher Begleiter zu mehr Beweglichkeit und Vitalität und einer feineren Körperwahrnehmung verhelfen. Sie erhalten einen Einblick in den Einfluss der Meridianfunktionen auf unser Befinden mit Tipps für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Tuch oder Decke, 1–2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3290-01 *Annette Diefenthal*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Dehnübungen nach der TCM

NEU im Programm

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Tuch oder Decke, 1–2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3291-01 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

Workshop: Die Fünf Tibeter®

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Entspannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangmassage Peter Hess® vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen.

3292-01 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3292-02 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3292-03 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 36

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

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

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

Bitte mitbringen: bequeme (Trainings-)kleidung, Getränk

3293-01 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **21. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 66

3293-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

● **Sommerkurs**

In diesem Kurs werden die Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können. Der Kurs umfaßt folgende Übungen: I Bewegungen der fünf Elemente

Bitte mitbringen: bequeme (Trainings-)kleidung, Getränk

3295-01 *Eva Fuchs*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 30

3295-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.15 – 21.30 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 30

● **Workshop**

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

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

Bitte mitbringen: bequeme (Trainings-)kleidung

3296-01 Nord *Eva Fuchs*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

3296-02 *Eva Fuchs*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga

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,

● Wochentag(e) individuell wählen

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Es gibt dabei keine Stundenkontingentierung, das heißt jeder der angebotenen Termine steht Ihnen offen. Basis jeder Übungsstunde ist der Hatha-Yoga, den die verschiedenen Kursleitungen mit ihrem individuellen Unterrichtsstil und nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga

3338-01 *Waltraud Engel; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Jan. – 27. März, 30x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

3338-02 *Sabine Berger; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Apr. – 26. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 78

● Vormittags

3339-01 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3339-02 *Nicole Kettenring*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3339-04 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3339-05 *Nicole Kettenring*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● Mittags

Ein Angebot nicht nur für Berufstätige: Bereits 45 Minuten genügen, um sich mit einem Wechsel aus dynamischen und ruhigen Übungen aus dem Hatha-Yoga körperlich und geistig zu regenerieren. Ihr Kreislauf wird aktiviert, Spannungen abgebaut und der Atem befreit. So können Sie erfrischt und ausgeglichen in den Nachmittag starten!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3340-01 *Nicole Kettenring*
Di, 12.15 – 13.00 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3340-02 *Nicole Kettenring*
Di, 12.15 – 13.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

● Abends

3341-00 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 77

3341-01 West *Manfred Führer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 31. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-02 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 31. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-03 *Jürgen Abel*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 17. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

3341-04 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 70

3341-05 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 77

3341-06 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 77

3341-07 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-08 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-09 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 77

3341-10 West *Hannah Kurtz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 02. Apr., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

3341-11 *Elke Spichalski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Jan. – 12. März, 9x**
Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 63

3341-12 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 77

3341-13 West *Hannah Kurtz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 02. Apr., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

3341-14 *Susanne Kleidon*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

3341-15 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3341-16 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Jan. – 23. März, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

3341-17 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Jan. – 30. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-18 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Jan. – 23. März, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

3341-19 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Jan. – 30. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-20 ♀ *Julia Flerow*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 9x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 72
Bitte eigene Matte/Decke mitbringen!

3341-21 Süd *Purna Jadeja*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 80

3341-22 Süd *Purna Jadeja*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 80

3341-23 *Kai Söltner*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Jan. – 25. März, 10x**
StadtRAUMfrankfurt; € 70

3341-24 *Kai Söltner*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Jan. – 25. März, 10x**
StadtRAUMfrankfurt; € 70

3341-25 *Elke Spichalski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. März – 28. Mai, 9x**
Selbsthilfe-und Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 63

3341-26 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

3341-27 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3341-28 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3341-29 ♀ *Julia Flerow*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 80
Bitte eigene Matte/Decke mitbringen!

3341-30 West *Manfred Führer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-31 Süd *Purna Jadeja*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 80

3341-32 *Jürgen Abel*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 16. Juni, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

3341-33 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3341-34 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 9x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 63

3341-35 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 70

3341-36 Süd *Purna Jadeja*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 80

3341-37 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

3341-38 West *Dorothea Ernst*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3341-39 *Kai Söltner*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
StadtRAUMfrankfurt; € 70

3341-40 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3341-41 *Kai Söltner*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
StadtRAUMfrankfurt; € 70

3341-42 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

3341-43 West *Hannah Kurtz*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3341-44 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

3341-45 West *Hannah Kurtz*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

3341-46 *Susanne Kleidon*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

3341-47 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3341-48 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3341-49 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

● **Sommerkurse**

3346-01 *Waltraud Engel*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **08. Juli – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3346-02 *Waltraud Engel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Juli – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3346-03 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. Juli – 06. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3346-04 *Elke Spichalski*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Juli – 13. Aug., 5x**
Selbsthilfe-und Nachbarschaftszentrum
Ostend e.V.; € 35

Hatha-Yoga – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

● **Vormittags**

3350-01 Nord *Simone Krieg; Dilek Karagöz Kilicliogl*u
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 77

3350-02 West *Michaela Pludra-Wolf*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 154

3350-03 *Waltraud Engel*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **27. Jan. – 30. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

3350-04 Nord *Simone Krieg*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
Nordwestzentrum; € 63

3350-05 *Waltraud Engel*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

● **Abends**

3351-01 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
KiBiz De-Neufville; € 80

3351-02 *Barbara Barres*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3351-03 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 70

3351-04 *Jürgen Abel*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 17. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

3351-11 *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

3351-12 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 77

3351-14 *Julia Flerow*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 9x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 72

3351-15 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **30. Jan. – 02. Apr., 10x**
Evangelische Familienbildung; € 80

3351-16 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **30. Jan. – 02. Apr., 10x**
Evangelische Familienbildung; € 50

3351-18 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
KiBiz De-Neufville; € 72

3351-20 *Barbara Barres*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3351-21 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 70

3351-22 *Jürgen Abel*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 16. Juni, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

3351-25 *Julia Flerow*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 80

3351-26 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
Evangelische Familienbildung; € 72

3351-28 *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 63

3351-30 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3351-32 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
Evangelische Familienbildung; € 45

3351-33 *Michaela Pludra-Wolf*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **09. Juli – 06. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Hatha-Yoga nach Iyengar

Iyengar-Yoga arbeitet mit einer gewissen Anzahl von Körperhaltungen. Diese sind systematisch geordnet und werden in einer geregelten Abfolge geübt. Wesentlich bei der Durchführung sind Präzision, Konzentration und die symmetrische Ausrichtung der eigenen Körperachse. Durch Dehnen und Strecken wird Ihre Beweglichkeit gefördert und Muskeln, Gelenke sowie die inneren Organe gestärkt. Das konzentrierte Üben schult außerdem Ihre Körperwahrnehmung und steigert die Fähigkeit zur Entspannung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga und leichte körperliche Fitness

3353-01 *Gabriela Sampson*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Jan. – 01. Apr., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 77

3353-02 *Gabriela Sampson*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

Hatha-Yoga für den Rücken

Die langsamen und bewussten Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga helfen, Verspannungen im Rücken abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Atem- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmende, die – evtl. auch nur gelegentlich – Probleme im Schulter-/Nackenbereich oder im Rücken haben. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3354-01 *Julia Flerow*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 80

3354-02 West *Michaela Pludra-Wolf*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Jan. – 18. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3354-03 *Julia Flerow*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 64

3354-04 West *Michaela Pludra-Wolf*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Hatha-Yoga Gymnastik

für Entspannung, Energie und Wohlbefinden

Sie erlernen vielfältige Grundstellungen aus der Yogapraxis. Bei der Ausführung stehen Kraft, Flexibilität und Genauigkeit im Vordergrund. Die rhythmische Bewegung ist wichtiger als das Verweilen in einer Position. Regelmäßig geübt, können die Bewegungsfolgen zu einer verbesserten Körperstruktur, mehr Beweglichkeit und körperlicher Ausgeglichenheit führen.

Voraussetzung: Freude an körperlicher Bewegung und leichte körperliche Fitness

3355-01 *Gabriela Sampson*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **29. Jan. – 01. Apr., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

3355-02 *Gabriela Sampson*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 70

Von Ashtanga bis Yin Yoga

Ashtanga Yoga

Ashtanga Vinyasa Yoga ist eine dynamische Yogaform. Zu Beginn jeder Stunde werden zum Aufwärmen zwei verschiedene Sonnengrußfolgen durchgeführt. Im Anschluss folgen Asanas (Yogastellungen), die in vorgeschriebener Reihenfolge im Atemfluss geübt werden. Den Abschluss bilden Umkehrhaltungen und eine Entspannung. Dieser Yogastil ist körperlich fordernd und verlangt Konzentrationsfähigkeit und ist daher nur für Menschen mit Yogaerfahrung geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, Socken, Decke

3357-01 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 80

3357-02 *Julia Flerow*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
Ki.BI.Z. Sandweg; € 64

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und eigene Yogamatte (wenn vorhanden)

3358-01 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

3358-02 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 77

3358-03 *Susanne Kleidon*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Jan. – 01. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

3358-04 West *Almut Kiersch*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

3358-05 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 70

3358-06 *Susanne Kleidon*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus. Der große Schatz der Yogatradition wird differenziert vermittelt und stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Durch die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden wird

eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

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

3360-01 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 27. März, 11x**
Bethaniengemeinde; € 77

3360-02 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 26. Juni, 7x**
Bethaniengemeinde; € 49

Yoga am Wochenende

Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3361-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3361-02 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, So, 10.30 – 13.30 Uhr,
29. Feb. + 01. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 42

Inneres Gleichgewicht, Ruhe und Kraft durch Hatha Yoga

Die Hatha Yoga Körperstellungen (Asanas), die Sie in diesem Workshop kennenlernen, bewirken eine mentale und körperliche Stabilität, verleihen Kraft und schenken Ruhe und Entspannung. Atemübungen (Pranayama), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Auch für Yogainteressierte ohne Vorkenntnisse geeignet, die Hatha Yoga kennenlernen möchten.

3362-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3364-01 Nord *Roberta Simeoni*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **16. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 25

3364-02 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **14. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Vinyasa und Yin Yoga

NEU im Programm

Ein Rundumprogramm für alle, die es dynamisch mögen und gleichzeitig auch mal ganz loslassen möchten. Die Asanas (Körperhaltungen) werden im Vinyasa-Flow zu fließenden Bewegungsabläufen im Atemrhythmus verbunden. Es schließt sich eine ausgiebige Dehnphase im Yin-Yoga-Stil an. Dabei werden die Asanas, meist im Liegen, länger gehalten, als sonst üblich. So können auch tiefer liegende Schichten (Faszien, Bänder, Sehnen) erreicht werden.

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

3365-01 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

3365-02 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Hatha-Yoga für den Rücken

Die langsamen und bewussten Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga helfen, Verspannungen im Rücken abzubauen, die Muskulatur wieder zu kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Atem- und Entspannungsübungen steigern das allgemeine Wohlbefinden und führen zu mehr Gelassenheit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Der Kurs wendet sich insbesondere an Teilnehmende, die – evtl. auch nur gelegentlich – Probleme im Schulter-/Nackenbereich oder im Rücken haben. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

3366-01 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

3366-02 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yogatradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor.

Geeignet für Neueinsteiger/-innen sowie für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Meditationsbänkchen (falls vorhanden); Sitzkissen sind vorhanden

3370-01 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Yoga und Atemtechniken

Atemtechniken aus dem Hatha-Yoga können den oft kurzen und flachen Atem befreien, so dass er wieder leichter und voller fließt. Vorbereitende Körperübungen dehnen und kräftigen die Atemmuskulatur und helfen Verspannungen und Blockaden zu lösen. Entspannungsübungen aus dem Hatha-Yoga, Atemkonzentration und das Wiederholen eines Mantras unterstützen den Entspannungsprozess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3371-01 *Dr. Andrea Blochmann*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen (oder Sitzen) geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen.

Yoga Nidra ist geeignet für Menschen jeden Alters (auch ohne Yoga-Erfahrung) sowie für Personen, die unter Erschöpfung, Schlafstörungen, Prüfungsangst oder allgemein unter Stress leiden.

Bitte mitbringen: 2 Decken (als Unterlage/zum Zudecken), 1–2 Kissen (für den Nacken/unter den Knien), bequeme Kleidung (ggf. „Zwiebellook"), warme Socken.

3378-01 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3378-02 West *Dörte Fischer*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga auf der Matte und im Leben

Eine Einführung in die Philosophie des Yoga in Theorie und Praxis

Hinter den Körper-, Atem- und Meditationsübungen des Yoga steht umfassendes uraltes Wissen, heute als Yogaphilosophie bezeichnet. In den alten Yogaschriften ist Yoga ein ganzheitliches System bestehend aus Ethik, Philosophie, Spiritualität, Psychologie und Lebensführung. Noch heute öffnet sich hier eine wahre Schatzkiste für die persönliche Weiterentwicklung. In diesem Workshop lernen Sie zentrale Gedanken und Ideen dieser Philosophie kennen. Es gibt einen Theorieteil sowie einen eng damit verbundenen Praxisteil mit yogischen Körper- und Atemübungen und Meditation. Schließlich wird es auch darum gehen, wie yogaphilosophische Erkenntnisse und Erfahrungen das alltägliche Leben prägen können.

Bitte mitbringen: warme Socken, Handtuch, Schreibmaterial

3379-01 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

siehe auch: Out of the box: Yoga und die Suche nach dem verlorenen Selbst, 0803-01

Naga Yoga

Naga Yoga bietet die Möglichkeit einer grundsätzlich positiven Selbsterfahrung. Dabei bilden Yogapositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation eine Einheit. Während der Übungen bringen Sie sich selbst gegenüber immer wieder eine liebenswürdige und freundliche Selbstbetrachtung entgegen. Naga Yoga fördert dadurch ein positives Körpergefühl, Achtsamkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3381-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **07. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Regeneratives Yoga

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskelkraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3382-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **07. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Yoga-Reise durch die Elemente

● **Frühling**

An diesem Tag starten wir nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer sanften Hatha Yoga Einheit, die, passend zur Jahreszeit Frühling, dem Element Holz gewidmet sein wird. Nach einer kurzen Pause geben wir uns am Nachmittag tiefer Entspannung in einem Yin Yoga Special hin, in welchem wir eine Reise durch alle fünf Elemente machen werden und damit die entsprechenden Meridiane stimulieren. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und uns der Praxis hinzugeben.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3383-01 West *Eva Paasch*
So, 11.00 – 16.45 Uhr, **22. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

● **Sommer**

An diesem Tag starten wir nach einem kurzen theoretischen Einstieg mit einer dynamischen Hatha Flow Yoga Einheit, die, passend zur Jahreszeit Sommer, dem Element Feuer gewidmet sein wird. Nach einer kurzen Pause geben wir uns am Nachmittag tiefer Entspannung in einem Yin Yoga Special hin, in welchem wir eine Reise durch alle fünf Elemente machen werden und damit die entsprechenden Meridiane stimulieren. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, loszulassen und uns der Praxis hinzugeben.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnissen. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3384-01 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **08. Aug., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Surya Namaskar – die Sonne grüßen

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine zentrale Übungsreihe im Yoga, die aus einzelnen, ineinanderfließenden Haltungen besteht. Er stimuliert den Solarplexus, wirkt anregend und harmonisierend auf unser Nervensystem und aktiviert die Lebensenergie. Die Übungen können beitragen, jedes Organ unseres Körpers zu beleben und dienen somit zur Anregung, Verjüngung und Regeneration. Der Workshop fokussiert diese wunderbare Übungsreihe in verschiedenen Varianten und schließt mit einer harmonisierenden Sequenz von Asanas, Entspannungsübungen, Atemübungen und einer Meditation ab.

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3385-01 West *Angela Soy*
So, 10.00 – 13.45 Uhr, **10. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Yoga Dance

In diesem Workshop werden sanft ineinanderfließende Asanas aus dem Hatha-Yoga begleitet von gechillter Musik und modern interpretierten Mantras. Es werden Choreografien aufgebaut, die sich im Laufe der Abfolgen in ihrem Anspruch steigern. So entsteht ein ganzheitlicher Bewegungsfluss, der immer wieder mit der körperlichen Entspannung und muskulären Anspannung spielt. Der Geist kann sich dadurch zentrieren und nach und nach ganz in der Gegenwart ankommen.

Geeignet für Yogis mit Erfahrung, die Yoga mit Musik mögen und Ihrer Praxis einen neuen Impuls geben möchten. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

3388-01 West *Michaela Pludra-Wolf*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **29. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die Physiologie

und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3390-01 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 27

3390-02 West *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 27

Yoga rund ums Baby

Yoga für Mütter mit Baby

Das ganzheitliche Yogaprogramm widmet sich den Bedürfnissen junger Mamas. Ihr Körper hat sich von der Geburt erholt und kann mit individuell angepassten Übungen wieder mehr beansprucht werden. Sie lernen, wie Sie Ihren Rücken beim Tragen Ihres Babys entlasten, arbeiten an Ihrer Haltung und stärken gleichzeitig die geforderte Muskulatur. Gezielte Atmung und Meditationselemente helfen Ihnen, in Ihrer Mitte zu bleiben und dem oftmals auch anstrengenden Baby-Alltag mit Gelassenheit zu begegnen. Yoga fördert zudem die Fähigkeit sich zu entspannen, was Ihnen beim (Wieder-)Einschlafen in unruhigen Nächten zugutekommt. Der Fokus liegt auf den Müttern, die Babys werden nur ab und an in die Übungen einbezogen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke für Ihr Baby.

3398-01 West *Karolina Pier*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3398-02 West *Karolina Pier*
Do, 10.45 – 11.45 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3398-03 West *Karolina Pier*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

3398-04 West *Karolina Pier*
Do, 10.45 – 11.45 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

Gymnastik

Starker Rücken

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

3403-01 *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **13. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen. Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung.

3404-01 ♀ *Heidi Gumbert*
Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **14. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 35

Core and Balance

Sie lernen in unterschiedlichen Übungs- und Bewegungsabläufen, das Gleichgewicht Ihrer Körpermitte zu stabilisieren, auszubalancieren und somit insgesamt zu kontrollieren. Durch die so erreichte Rumpfstabilisation wird eine aufrechtere Körperhaltung gefördert. Der Fokus der Übungen liegt auf der innenliegenden Muskulatur von Bauch-, Rücken- und Beckenboden.

3405-01 Nord *Daniela Loke*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Starker Rücken

Fingerspiele

Sie lernen wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn zu trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Getränk, ggf. Schreibutensilien

3406-01 *Eva Fuchs*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **15. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Gymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser.

3407-01 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Jan. – 03. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 56

3407-02 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.00 – 12.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

Achtsames Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Die Übungen stammen aus Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke

3410-01 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **20. Jan. – 08. Juni, 17x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

Wirbelsäulengymnastik

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

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

● **Vormittags**

3412-01 Süd *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 08.30 – 09.30 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 107/TN 8

3412-02 Süd *Agnieszka Elbrecht*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 107/TN 8

3412-03 West *Elfrun Wagner*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x**
BIKUZ Sporthalle; € 98

3412-04 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

● **Abends**

3412-05 Süd *N.N.*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **13. Jan. – 08. Juni, 18x**
Gruneliusschule; € 84

3412-06 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.30 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 89

3412-07 Süd *N.N.*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 08. Juni, 18x**
Gruneliusschule; € 84

3412-08 *Heidi Gumbert*
Di, 19.00 – 20.15 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 117

3412-09 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 18.00 Uhr, **15. Jan. – 17. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

3412-10 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Jan. – 17. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

3412-11 Nord *Daniela Loke*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 52

3412-12 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 94

3412-13 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Jan. – 16. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

3412-14 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 16. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

3412-15 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.00 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 16. Juni, 20x**
BIKUZ Sporthalle; € 94

3412-16 Süd *Susanne Bender*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

3412-17 Nord *Daniela Loke*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
Nordwestzentrum; € 42

● **Aufbau**

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

3413-01 West *Ulrike Groh*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 15. Juni, 18x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 84

Workshop: Kraft aus der Körpermitte

NEU im Programm

Core-Training mit Pezzi- und Redondoball

Unter Einsatz von Pezzi- und Redondobällen trainieren wir die Core-Muskulatur, die uns aufrichtet und stabilisiert. Zusammenhänge rund um unseren „Kern" werden in einer Theorieeinheit beleuchtet und diskutiert. Eine Selbstmassage mit der Faszienrolle beendet den Workshop. Ziel ist es, Übungen kennenzulernen, die Kraft, Stabilität und Beweglichkeit verbessern und somit den Körper in seinen Alltagsbewegungen unterstützen – um z.B. Rückenbeschwerden vorzubeugen.

3415-01 West *Sabine Kunz*
Sa, 10.30 – 13.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 18

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

● **Vormittags**

3421-01 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 08.00 – 09.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3421-02 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3421-03 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**
BIKUZ Sporthalle; € 103

3421-04 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**
Nordwestzentrum; € 94

3421-05 Ost *Martina Ahmed*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Jan. – 23. Juni, 19x**
Begegnungszentrum Milseburgstr. 24a; € 102/TN 8

● **Abends**

3421-06 Süd *N.N.*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 08. Juni, 18x**
Gruneliusschule; € 84

3421-07 *Lisa Wengler*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 94

3421-08 Ost *Melanie Heger*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 94

3421-09 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 94

3421-10 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
Haus Sindlingen; € 103

3421-11 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
Haus Sindlingen; € 103

3421-12 *Cornelia Nehls*
Do, 17.15 – 18.30 Uhr, **16. Jan. – 04. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

3421-13 Nord *Daniela Loke*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 52

3421-14 Süd *Susanne Bender*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

3421-15 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Jan. – 08. Juni, 16x**
Otto-Hahn-Schule; € 75

3421-16 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Jan. – 08. Juni, 16x**
Otto-Hahn-Schule; € 75

3421-17 Nord *Daniela Loke*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
Nordwestzentrum; € 42

Bauch- und Rückentraining

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

3423-01 West *Elena Bauer*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

3423-02 West *Elena Bauer*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Funktionelles Training für eine starke Körpermitte

Vorwiegend mit dem eigenen Körpergewicht werden mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig trainiert. Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Training, das die Rumpfmuskulatur stabilisiert, die Haltung unterstützt, natürliche Bewegungsabläufe stärkt und dadurch das Körpergefühl verbessert.

3424-01 West *Olga Kuroed*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3424-02 West *Olga Kuroed*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

GYROKINESIS®

● **Basis**

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

3425-01 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **20. Jan. – 30. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3425-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **21. Jan. – 31. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 94

3425-03 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3425-04 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 94

3425-05 *Eva Fuchs*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **06. Juli – 03. Aug., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

Sommerkurs

3425-06 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 47

● **Aufbau**

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

3425-10 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **15. Jan. – 01. Apr., 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 75/TN 12

3425-11 *Eva Fuchs*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 01. Apr., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103/TN 12

3425-12 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63/TN 12

3425-13 *Eva Fuchs*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94/TN 12

3425-14 *Eva Fuchs*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **08. Juli – 05. Aug., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

Pilates

Pilates – Basis

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

● **Tagsüber**

3427-01 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69/TN 12

3427-02 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**
Nordwestzentrum; € 94

3427-03 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

3427-04 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 56/TN 12

3427-05 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **22. Jan. – 25. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 94

3427-06 *Thoai Huong Hoang*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan. – 27. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

3427-07 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 94

3427-08 *Thoai Huong Hoang*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **24. Apr. – 19. Juni, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

● **Abends**

3427-09 *Lisa Wengler*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 94

3427-10 *Lisa Wengler*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 94

3427-11 West *Marion Hüllner*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

3427-12 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

3427-13 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 28. Mai, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

3427-14 *Heidi Gumbert*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 94

3427-15 Nord *Daniela Loke*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 52

3427-16 Nord *Emeel Safie*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 47

3427-17 West *Marion Hüllner*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

3427-18 Nord *Daniela Loke*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
Nordwestzentrum; € 42

Pilates – Aufbau

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

3428-01 Nord *Emeel Safie*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 47

3428-02 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 117

3428-03 *Sonja-Maya Schickedanz*
Do, 10.30 – 11.45 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 117

3428-04 *Heidi Gumbert*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Berta-Jourdan-Schule; € 94

3428-05 *Cornelia Nehls*
Do, 18.30 – 19.45 Uhr, **16. Jan. – 04. Juni, 18x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 105

Pilates – Intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates intensiv für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

3429-01 West *Marion Hüllner*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

3429-02 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 28. Mai, 17x**
BIKUZ Sporthalle; € 80

3429-03 West *Marion Hüllner*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

3430-01 Nord *Emeel Safie*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 47

3430-02 West *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 77

3430-03 Nord *Emeel Safie*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 47

3430-04 West *Karolina Pier*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

Pilates – Schwerpunkt: Rückenbeschwerden vorbeugen

Besser bewegen als schonen – bei Muskelverspannungen und Rückenschmerzen hilft vor allem Bewegung, Dehnung und Kräftigung der Rückenmuskulatur. Genau diese Elemente vereint Pilates achtsam und sehr effektiv. Pilates ist eine Trainingsmethode, die insbesondere auf die Kräftigung des Powerhouses Rumpf (Bauch, unterer Rücken und Beckenboden) abzielt. In diesem Workshop wird eine fließende Abfolge von rückenstärkenden Pilatesübungen erarbeitet, die anschließend als Handout für das Trainieren zu Hause mitgegeben werden.

3431-01 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 12.00 – 15.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 18

Faszientraining, Stretching

Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

● **Schnupperkurse**

Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können.

3436-01 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 20

3436-02 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **28. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

● **Abends**

3436-03 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 31. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 63

3436-04 West *Laura Schoenfeld*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3436-05 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **22. Jan. – 01. Apr., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

3436-06 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 63

3436-07 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3436-08 West *Laura Schoenfeld*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

● **Sommerkurs**

3436-09 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Juli – 04. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 32

3436-10 *Eva Fuchs*
Mi, 17.15 – 18.15 Uhr, **08. Juli – 05. Aug., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 32

Workshop: Fitte Faszien

Unsere Faszien lieben die Vielseitigkeit und vor allem spielerische Bewegung! Wir trainieren in einem abwechslungsreichen Parcours Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsschnelligkeit und Dehnfähigkeit und erleben ein neuartiges Training.

3437-01 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 12.00 – 14.00 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

Faszientraining für den Rücken mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen. Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Einiges über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungs-Übungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren und den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

3438-01 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **16. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Stretching

Bei entspannender Musik führen Sie lockernde, regenerative Übungen und Stretchingeinheiten durch, die helfen, nach einem Tag voller Aktivität zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu lösen. Das Bindegewebe und die Muskulatur wird mithilfe von Faszienrollen und -bällen massiert.

3439-01 West *Elena Bauer; Irina Frommen*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3439-02 West *Elena Bauer*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

Body & Mind

Es erwarten Sie harmonische Bewegungsfolgen, wie man sie aus Gymnastik, Stretching, Yoga und Pilates kennt. Die Übungen sorgen für einen ausgewogenen Wechsel zwischen Muskelkräftigung und Lockerung verspannter Partien. Mithilfe einer Faszienrolle massieren Sie die Muskulatur und lösen so Verklebungen im Bindegewebe. Dadurch kann das Körpergefühl und die Beweglichkeit verbessert werden. Wohltuende Entspannungsübungen am Ende jeder Stunde dienen dem Stressabbau. Geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel.

3440-01 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3440-02 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

Wassergymnastik

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3445-01 *Birgit Volk*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 10x**
August-Stunz-Zentrum; € 38

3445-02 *Birgit Volk*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 10x**
August-Stunz-Zentrum; € 38

3445-03 *Birgit Volk*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 10x**
August-Stunz-Zentrum; € 38

3445-04 *Birgit Volk*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 10x**
August-Stunz-Zentrum; € 38

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

Fitness und Sport

Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

Sanfter Fitness-Mix

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder)einstieg geeignet.

3514-01 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3514-02 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Fitness-Mix

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

● **Vormittags**

3515-01 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **22. Jan. – 25. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 63

3515-02 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 63

● **Abends**

3515-03 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3515-04 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3515-05 Süd *Susanne Bender*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

3515-06 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

3515-07 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

● **Aufbau**

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

3516-01 West *Ulrike Groh*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 15. Juni, 18x**
Klinikum Frankfurt Höchst Gebäude C; € 84

Crossover Bodywork

● **Aufbau**

Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining wird mit verschiedenen Übungen zur Muskelkräftigung verbunden. Sie werden Elemente aus dem Aerobic, dem Military Sport, Crossfit, Pilates, dem Funktionalen Training und Rope Skipping vorfinden. Schnelle aerobe Low und High Impact Phasen, wechseln sich mit ruhigeren Muskelaufbauphasen ab. Die Choreographien sind gut umsetzbar und ermöglichen somit ein hochkonzentriertes Training mit Blickrichtung auf das Wesentliche. Komplizierte Schrittkombinationen gibt es in dieser Veranstaltung nicht.

3517-01 *Cornelia Nehls*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 19. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

3517-02 *Cornelia Nehls*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 04. Juni, 6x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 28

Kick & Punch – Eine Stunde Power

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus dem Boxen, Taekwondo, Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

3519-01 West *Karolina Pier*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3519-02 West *Karolina Pier*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

deepWORK® kennenlernen

NEU im Programm

Sie möchten sich mal so richtig auspowern? Dann sind Sie hier genau richtig. deepWORK® basiert auf Übungsabfolgen in denen Ausdauer, Kraft und Koordination im Intervall trainiert werden. Diese Trainingsmethode wird barfuß auf der Matte ohne Hilfsmittel ausgeführt. Die Übungen sind abwechslungsreich, schweißtreibend und körperlich fordernd. Lassen Sie sich von der Dynamik der Übungen und der Musik mitreißen.

3522-01 West *Karolina Pier*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **01. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

3522-02 West *Karolina Pier*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 12

Fitness Zirkel

Fit werden mit Spaß und Abwechslung

Sie möchten Ihre Koordinations-, Kraft- und Ausdauerfähigkeit sowie Schnellkraft, Balance, Stabilität und Flexibilität verbessern? Außerdem haben Sie Lust, jede Woche neue Übungen kennen zu lernen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Nach einem gemeinsamen Aufwärmprogramm trainieren Sie im Stationstraining den kompletten Körper, während die Kursleitung Zeit für individuelle Korrekturen hat. Funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und der Einsatz von Kleingeräten sorgen für unterschiedliche Trainingsreize. Damit auch die Beweglichkeit nicht zu kurz kommt, schließt die Stunde mit einer entspannenden Stretchingeinheit ab.

3525-01 West *Laura Schoenfeld*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

3525-02 West *Laura Schoenfeld*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 7x**
BIKUZ Sporthalle; € 33

Callanetics

Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

3530-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
Berta-Jourdan-Schule; € 129

Bauch-Beine-Po

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

● **Vormittags**

3542-01 Nord *Martina Emge*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Jan. – 03. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 56

3542-02 Nord *Martina Emge*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 38

● **Abends**

3542-03 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 94

3542-04 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 94

3542-05 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 94

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

3544-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 111

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

3546-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **13. Jan. – 30. März, 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 52

3546-02 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 8x**
Berta-Jourdan-Schule; € 39

Tanz-Fitness

Step Aerobic

Bringen Sie Ihre Kalorienverbrennung in Schwung. Durch motivierende Musik und einfache Choreografien werden mit Hilfe eines Stepboards Ausdauer, Muskeln – vor allem Beine und Po – und Koordination trainiert. Die Intensität des Workouts kann durch Erhöhen oder Absenken des Stepboads Ihrem Fitnesslevel angepasst werden. Die Schrittfolgen sind auch für Einsteiger/-innen leicht nachvollziehbar.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Sportkleidung, Handtuch und Getränk

3547-01 *Silvia Cucek*
Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **24. Jan. – 27. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3547-02 *Silvia Cucek*
Fr, 17.30 – 18.30 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

Dance Workout

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

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

3548-01 West *Elena Bauer*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3548-02 West *Elena Bauer; Irina Frommen*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

Dein Körper ist dein Zuhause

Schon als Jugendliche war ich fasziniert von Bodenturnen, Kampfsport und Meditation. Nach der Geburt meines Sohnes kam ich zum TaeBo und Yoga. Als Ausgleich zu meinem Alltag, mit Kind, Architekturstudium und Job. Daraus entwickelte sich die Leidenschaft fürs Unterrichten. Nach der Geburt meiner Tochter habe ich ganz umgesattelt. Mich sprechen die Gegenpole an – mal sehr dynamisch, mal ganz sanft.

Die VHS mit ihrem breiten Angebot bietet mir ein Zuhause, mein volles Spektrum an Kursen anzubieten. Anatomie und Ausrichtung sind dabei immer gleich, wie die Statik eines Hauses in der Architektur. Ich möchte meinen Teilnehmenden ein Werkzeug an die Hand geben, um den Geist zur Ruhe zu bringen, sich auf ihren Körper einzulassen und sich vom Denken zu lösen.

Ihre Karolina Pier

3548-03 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 47

3548-04 West *Elena Bauer*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

3548-05 West *Elena Bauer*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3548-06 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 38

Hula Hoop Fitness

Als Workout verpackt bietet Hula Hoop ein komplettes Ganzkörpertraining, das insbesondere die Körpermitte stärkt. Es werden Muskeln beansprucht, die sonst nur schwer trainierbar sind, z.B. die tiefen Bauch- und Rückenmuskeln. Motivierende Musik und die Kombination mit Bein-, Po- und Armübungen garantieren ein abwechslungsreiches Training, das keine Körperpartie verschont.

Um optimal mit dem Reifen trainieren zu können, tragen Sie im Kurs bitte möglichst eng anliegende Kleidung und Leggings aus Baumwolle.

3549-01 West *Elena Bauer*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 47

3549-02 West *Elena Bauer*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 42

Zumba®

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

● **Tagsüber**

3550-01 *Jolly Thakkar*
Fr, 12.30 – 13.30 Uhr, **31. Jan. – 27. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 45

3550-02 *Jolly Thakkar*
Fr, 12.30 – 13.30 Uhr, **24. Apr. – 19. Juni, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 40

● **Abends**

3550-03 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 27. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 55

3550-04 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 50

3550-05 *Melanie Hoyle*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
Berta-Jourdan-Schule; € 50

3550-06 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. Jan. – 24. März, 8x**
Gutenbergschule; € 40

3550-07 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. Feb. – 25. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

3550-08 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 10x**
Gutenbergschule; € 50

3550-09 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 50

3550-10 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 8x**
Berta-Jourdan-Schule; € 40

3550-11 *Melanie Hoyle*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 8x**
Berta-Jourdan-Schule; € 40

3550-12 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 19. Juni, 8x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

Zumba® Gold

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

● **Tagsüber**

3551-01 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **22. Jan. – 25. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 63

3551-02 Nord *Silvia Cucek*
Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 63

● **Abends**

3552-03 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 27. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 55

3552-04 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Jan. – 27. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 50

3552-05 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **05. Feb. – 25. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

3552-06 Süd *Anastasia Brütting*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**
Riedhofschule; € 40

3552-07 Nord *Anastasia Brütting*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 50

3552-08 Süd *Anastasia Brütting*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 8x**
Riedhofschule; € 40

3552-09 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 50

3552-34 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 50

Zumba® Special

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

Kommen Sie bitte in Sportkleidung und Turnschuhen, die Umkleidemöglichkeiten sind begrenzt, Duschen sind nicht vorhanden.
Der Unkostenbeitrag beträgt € 10, an der Abendkasse € 12

3553-01 *N.N.*
Sa, 17.00 – 19.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10 (Abendkasse: € 12)

AROHA® kennenlernen

Inspiriert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi wechseln sich im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe und weiche Bewegungen ab. Das Herz-Kreislauf-Training ist intensiv, gelenkschonend und die instrumentale Musik lädt dazu ein, schnell die Umgebung zu vergessen. Ein ausgiebiges Stretching sowie eine wohltuende Schlussentspannung runden die Stunde ab. AROHA® eignet sich für Einsteiger/- innen sowie aktive Erwachsene aller Altersgruppen und Fitness-Level.

3554-01 West *Stefanie Langhammer*
Sa, 14.15 – 15.30 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 8

Shaka Dance®

NEU im Programm

Shaka Dance® ist die Fusion verschiedener Tänze aus unterschiedlichen

Kulturen. Die Basis bilden Hip Hop, Dancehall und Afrobeats. Alle Tanzbegeisterten, die neue Moves kennenlernen möchten, sind willkommen!

3555-01 West *Anna Ruhland*
Mi, 16.50 – 17.50 Uhr, **05. Feb. – 25. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3555-02 West *Anna Ruhland*
Mi, 16.50 – 17.50 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Family Dance Workout

Tanzspaß für die ganze Familie (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)

Mama, Papa und Geschwister lernen gemeinsam Choreografien zu cooler Musik. Der Schwerpunkt liegt hier im Miteinander, so dass auch nach dem Workshop die Tänze dem Rest der Familie vorgeführt oder gemeinsam nachgetanzt werden können. Let´s dance!

! Teilnahme nur als Familie möglich (mind. ein/-e Erziehungsberechtigte/-r und ein Kind). Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen. Bei Anmeldung von Geschwisterkindern bitte an Anke Dittrich wenden (Telefon: 069 212-45665, E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de).

3557-01 West ⊘ *Silvia Cucek*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 9

Fitness rund ums Baby

Rückbildungsfitness mit Baby

Aktiv und fit durch die Elternzeit: Es erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden und die im Alltag mit Baby stark beanspruchten Bereiche wie Schultern und Nacken, den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. Lockerungs- und Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu entspannen. Die Babys werden bei einigen Übungen aktiv mit einbezogen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby.

3559-01 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **15. Jan. – 04. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3559-02 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **18. März – 06. Mai, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3559-03 West *Marion Hüllner*
Mi, 09.45 – 10.45 Uhr, **20. Mai – 08. Juli, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Workout mit Baby

Nach der Rückbildung macht es Spaß und tut gut, den Körper beim Sport wieder mehr zu fordern. Beim Workout mit Baby kommen unterschiedliche Kleingeräte zum Einsatz und fördern so Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby.

3559-11 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **15. Jan. – 04. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3559-12 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **18. März – 06. Mai, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

3559-13 West *Marion Hüllner*
Mi, 10.45 – 11.45 Uhr, **20. Mai – 08. Juli, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Sportschuhe mit heller Sohle

3560-01 ♀ *Beate Krüger*
Sa + So, 10.00 – 15.45 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

3561-02 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

Thai- und Kickboxen kombiniert mit Workout

Nach einer ausgiebigen Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert somit Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Hallenschuhe und Getränk

3563-01 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 77

3563-02 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 70

Wing Tsun

Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Das ganzheitliche Training trainiert Körper und Geist und hilft zudem beim Abbau von Stress.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Getränk.

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3565-01 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 36

Sportarten kennenlernen

Ballsport und Fitnesstraining

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

Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

3570-01 Süd *Thomas Hingst*
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 140

Volleyball – Aufbau

Nach einer Aufwärmphase trainieren wir die Technik und Taktik des Volleyballspiels und spielen dann in gemischten Mannschaften. Mitmachen können alle, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse im Ballsport verfügen. Zusteiger/-innen sind jederzeit willkommen!

Für eine kostenlose Probestunde setzen Sie sich bitte mit uns unter Telefon 069 212-37964 in Verbindung.
Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk

3572-01 West *N.N.*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 14x**
Ludwig Erhard Schule; € 98

Outdoorsport

Jogging am Main

Sie denken, joggen ist anstrengend, Sie werden schwitzen, bekommen ein rotes Gesicht und sind nach einem Kilometer schon völlig aus der Puste? Keineswegs – joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

3581-01 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **11. März – 29. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

3581-31 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. Mai – 10. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Nordic-Walking im Ostpark

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

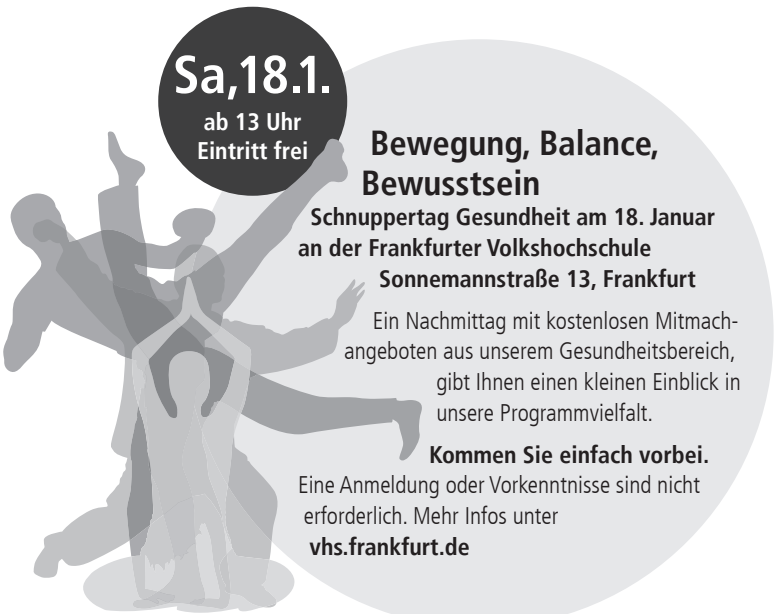
3585-01 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 18

Workshop: Nordic Walking trifft Yoga

Nach einer Einführung in die korrekte Walking-Technik geht es in flottem Schritt durch den Höchster Stadtpark. Ergänzend zu dieser ausdauerfördernden Einheit wird Yoga im Stehen durchgeführt. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf Wahrnehmung des Körpers und des Atems, der Förderung von Gleichgewicht und Beweglichkeit sowie der Kräftigung des Rückens.

Auch für Yoga-Einsteiger/-innen geeignet.
Bitte mitbringen: Eigene Stöcke, falls vorhanden. Ansonsten können Stöcke kostenfrei bei der Kursleitung geliehen werden.

3586-01 West *Kristin Drewes*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
Treffpunkt: Ecke Palleskestraße/Am Stadtpark; € 18



In unseren Deutschkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren**
- **erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden**
- **bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie auch an der VHS ablegen können**

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen 134
Prüfungen 135
Deutsch für Fortgeschrittene 136
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 140

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Anfänger/-innen bis Fortgeschrittene, Integrationskurse, Prüfungen u.v.m.

Deutsch ist von Anfang an die gemeinsame Sprache in Ihrer Lerngruppe. Dabei ist uns wichtig, dass die Teilnehmenden in einem Kurs über ähnliche Deutschkenntnisse verfügen. Darum führen wir vor jeder ersten Anmeldung eine kostenlose sprachliche Einstufung (Beratungsgespräch und Test) durch. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe Seite 140).

Standardkurse

Entsprechend Ihrer Vorkenntnisse eignen Sie sich die notwendigen Fertigkeiten im Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben der jeweils angestrebten Niveaustufe an.

Die Kurse finden am Vormittag, nachmittags oder abends statt, je nach Angebot mit zwei bis fünf Terminen pro Woche.

Deutsch 1 bis 6 (A1 bis B1)
Sie lernen sich in wichtigen Alltagssituationen zu verständigen. Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und für Lernende mit geringen oder mittleren Sprachkenntnissen.

Deutsch 7 bis 12 (B1+ bis C1)
Sie lernen sich auch in sprachlich schwierigen Situationen zu verständigen, wie sie z.B. in Beruf und Ausbildung vorkommen. Für Fortgeschrittene mit guten bis sehr guten Vorkenntnissen.

Deutsch 13 (C1+/C2)
Diejenigen, die das C1-Niveau im Einstufungstest bzw. durch ein C1-Zertifikat (mit Note „Gut") nachweisen können, haben hier die Möglichkeit, ihre Sprachkompetenzen im Lesen, Hörverstehen, Schreiben und Sprechen durch intensives Training zu verbessern sowie die Grammatik zusammenzufassen und aufzufrischen, ohne sich auf eine bestimmte Prüfungsvorbereitung zu fokussieren.

Deutsch für Menschen mit individuellem Lernbedarf
Das Angebot richtet sich an Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse und an Lernende mit geringen Sprachkenntnissen:

- **Alphabetisierung A1 bis A2**
  Sie lernen Deutsch sprechen und in die lateinischer Schrift lesen und schreiben.
- **Deutsch – langsames Lerntempo A1 bis B1**
  Sie lernen Deutsch in kleinen Schritten, mit vielen Wiederholungen und Übungen.
- **Deutsch-Förderkurse A1 bis B1**
  Sie leben schon länger als zwei Jahre in Deutschland und haben selbstständig Deutsch sprechen, aber nur wenig schreiben gelernt. Hier verbessern Sie Ihre Sprachkenntnisse und lernen lesen und schreiben.

Zusatzangebote

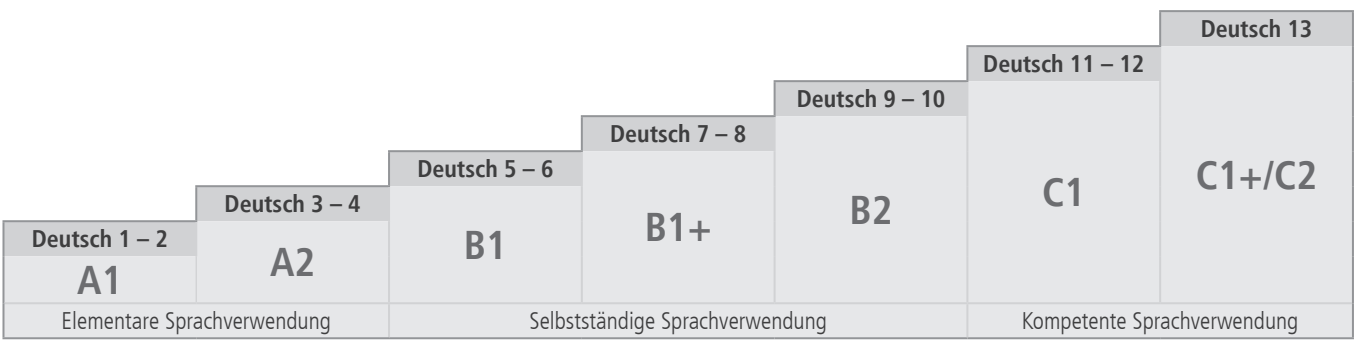
Unsere Zusatzangebote können separat oder als Ergänzung zu einem Standardkurs besucht werden, um einzelne Fertigkeiten zu trainieren oder zu vertiefen.

Grammatiktraining A2 bis B2
Sie beschäftigen sich intensiv mit der deutschen Grammatik und Rechtschreibung, sowohl mündlich als auch schriftlich.

Sprech- und Wortschatztraining A2 bis B2
Sie verbessern Ihre Sprechfähigkeit im Rahmen vorgegebener Situationen und Anlässe.

Schreibtraining B2 und C1
Sie trainieren Ihre schriftlichen Ausdrucksmöglichkeiten und lernen Briefe zu verfassen, kurze Referate zu konzipieren, Bewerbungen und andere Gebrauchstexte zu formulieren.

Prüfungstraining/Prüfungsvorbereitung B1 bis C2
Sie werden mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut gemacht und können sich gezielt auf eine Sprachprüfung vorbereiten.



Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG
Sie haben einen Integrationskurs erfolgreich abgeschlossen und das B1-Niveau erreicht? Dann können Sie in einem Berufssprachkurs Ihre guten alltagssprachlichen Deutschkenntnisse um arbeits- und berufsbezogene Kenntnisse erweitern. Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung finden Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) unter www.bamf.de

Prüfungen und Zertifikate

telc-Zertifikate, Goethe-Zertifikate und Deutschtest für Zuwanderer (DTZ)
Wir bietet ein breites Spektrum von Prüfungen auf unterschiedlichen Niveaus an. Vor der Anmeldung zu einer Prüfung empfehlen wir Ihnen, einen kostenlosen Einstufungstest zu machen.

Die Test- und Beratungszeiten sowie die An- und Abmeldebedingungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Die Prüfungen werden von der VHS in Kooperation mit renommierten Institutionen durchgeführt. Kooperationspartner sind:

- Hessischer Volkshochschulverband (www.vhs-in-hessen.de)
- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Wichtige Informationen finden Sie auf den genannten Websites.

Einbürgerungstest
Im Auftrag des BAMF führen wir auch Einbürgerungstests durch. Aktuelle Termine finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Prüfungen an der Frankfurter VHS ab Januar 2020

GER	Prüfungsformat	Termin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmeldenr.
A2/B1	Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)	25.01.2020 22.02.2020 21.03.2020 09.05.2020 20.06.2020	11.12.2019 08.01.2020 05.02.2020 25.03.2020 06.05.2020	€ 120 € 120 € 120 € 120 € 120	9010-10 9010-11 9010-12 9010-13 9010-14
B1	telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch-Prüfung	25.01.2020 22.02.2020 21.03.2020 09.05.2020 20.06.2020	11.12.2019 08.01.2020 05.02.2020 25.03.2020 06.05.2020	€ 160 € 160 € 160 € 160 € 160	9010-20 9010-21 9010-22 9010-23 9010-24
B2	telc Deutsch B2-Prüfung [DeuFöV]	25.01.2020 22.02.2020 21.03.2020 09.05.2020 20.06.2020	11.12.2019 08.01.2020 05.02.2020 25.03.2020 06.05.2020	€ 200 € 200 € 200 € 200 € 200	9010-30 9010-31 9010-32 9010-33 9010-34
	telc Deutsch B2-Prüfung	25.01.2020 22.02.2020 21.03.2020 09.05.2020 20.06.2020	11.12.2019 08.01.2020 05.02.2020 25.03.2020 06.05.2020	€ 200 € 200 € 200 € 200 € 200	9010-40 9010-41 9010-42 9010-43 9010-44
	Goethe-Zertifikat B2-Prüfung	21.03.2020 20.06.2020	05.02.2020 06.05.2020	€ 200 € 200	9011-50 9011-51
C1	Goethe-Zertifikat C1-Prüfung	25.01.2020 22.02.2020 21.03.2020 09.05.2020 20.06.2020	11.12.2019 08.01.2020 05.02.2020 25.03.2020 06.05.2020	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9010-60 9010-61 9010-62 9010-63 9010-64
	telc Deutsch C1 Hochschule-Prüfung	20.06.2020	06.05.2020	€ 220	9010-65

Integrationskurse

Der Integrationskurs ist ein Grundangebot zur Integration. Wenn Sie in Deutschland leben möchten, sollten Sie die deutsche Sprache und einige wichtige Dinge über das Land lernen. Ziel ist, dass Sie sich selbstständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs und einem Orientierungskurs und führt zum Sprachniveau B1:

- **Sprachkurs**
  Der Sprachkurs dauert 600 Unterrichtsstunden (Ustd.). Er ist i.d.R. in sechs Module aufgeteilt (In einigen Fällen kann der Kurs auf 900 Ustd. verlängert werden.) Sie lernen Deutsch anhand wichtiger Themen aus dem alltäglichen Leben, wie z.B. Arbeit und Beruf, Einkaufen, Freizeit, Gesundheit oder Wohnen. Der Kurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.
- **Orientierungskurs „Leben in Deutschland"**
  Im Anschluss an die Sprachprüfung (DTZ) besuchen Sie den Orientierungskurs (100 Ustd.). Im Orientierungskurs sprechen Sie zum Beispiel über die deutsche Rechtsordnung, Geschichte und Kultur sowie über Formen des Zusammenlebens in der deutschen Gesellschaft. Der Kurs schließt mit dem Test „Leben in Deutschland" ab.

Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
Unter bestimmten Voraussetzungen können die Kosten für einen Integrationskurs ganz oder teilweise vom BAMF übernommen werden. Bitte informieren Sie sich im Voraus, ob für Sie eine Kostenbefreiung in Frage kommt. Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Weitere Informationen finden Sie auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de

Deutsch für Fortgeschrittene

Sicher sprechen und schreiben – für einen selbstbewussten Auftritt

Sie sprechen Deutsch bereits auf C1-Niveau und möchten Ihre Sprachkenntnisse erweitern,

- um sprachlich sicher aufzutreten und mitreden zu können.
- um Ihr Deutsch mit Ihrer Bildung und Ihren beruflichen wie privaten Interessen in Einklang zu bringen.
- um auch in Deutschland in Ihrem Beruf arbeiten zu können.
- um gesellschaftliche Debatten in den Medien verfolgen zu können.
- um dieses Land, seine Kultur und Menschen besser kennenzulernen.
- um zukünftig das anspruchsvolle Sprachzertifikat C2 ablegen zu können.

Besuchen Sie unsere Deutschkurse ab Sprachniveau C1+.
Hier treffen Sie auf vielseitig interessierte, lernfreudige Menschen aus aller Welt. Der Unterricht ist sehr abwechslungsreich und auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt.

Unser Angebot ab C1+

Deutsch 13, C1+
3x vormittags oder 2x abends pro Woche

Dieser Kurs begleitet Sie auf dem Weg zum C2-Niveau. Hier werden Sie nicht nur Ihr Grammatik-Wissen auffrischen, sondern auch grammatiksicher und kommunikationsorientiert sprechen und schreiben lernen. Sie werden spannende Texte lesen und hören, aktuelle Themen diskutieren und dabei viel Sprechzeit für sich haben. An Ihren individuellen Defiziten werden Sie gezielt arbeiten, ohne sich auf eine bestimmte Prüfung vorzubereiten.

Informationen zu Terminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Schreib- und Grammatiktraining C1+/C2
1x pro Woche abends

In diesem speziellen Modul konzentrieren Sie sich auf Ihren schriftlichen Ausdruck und vertiefen Ihre schon guten Grammatikkenntnisse mit abwechslungsreichen Übungen.

C2-Prüfungsvorbereitung
2x pro Woche abends

Sie möchten sich aus privaten und beruflichen Gründen Ihre Deutschkenntnisse durch das weltweit anerkannte, niveau-höchste Zertifikat C2 des Goethe-Instituts bestätigen lassen. Im Vorbereitungskurs arbeiten Sie dazu Modelltests durch und simulieren Teile der schriftlichen Prüfung. Kommen Sie einfach zu unserer Beratung!

Unsere Kursleitenden

Dr. Marina Cronauer, Karl-Martin Hoffmann und Jörg Oberbarnscheidt verfügen über langjährige Erfahrung in der Vermittlung von Deutsch als Fremdsprache. Durch ein breites Spektrum an praxisorientierten Methoden können sie die Kursinhalte themen- und teilnehmerorientiert vermitteln. Sie besitzen hohe Kompetenz in der Vorbereitung ihrer Teilnehmenden auf die sprachlichen Anforderungen in Ausbildung, Berufswelt und Prüfungen. Vor allem aber haben sie Freude daran, ihre Kenntnisse geduldig weiterzugeben. Sie nehmen sich Zeit für alle, was das Aneignen der Sprache zu einer spannenden und angenehmen Erfahrung macht.

Beratung und Einstufungstest kostenlos

Die Anmeldung zu einem Deutschkurs ist nur im Anschluss an ein Beratungsgespräch und einen Einstufungstest möglich.

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt
Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

VHS Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str 2, 65929 Frankfurt/Höchst
Beratungszeiten: Mo 13 – 17 Uhr, Mi 9 – 12 Uhr
In den Schulferien geänderte Öffnungszeiten.

Online Sprachtest

Nutzen Sie die Möglichkeit, vorab einen Online-Sprachtest durchzuführen: sprachtest-frankfurt.portfolio.no

Bitte bringen Sie das Testergebnis zur Beratung mit. Der Test vor Ort verkürzt sich dann für Sie.

Weitere Informationen zum Online Sprachtest auch unter vhs.frankfurt.de Stichwort „Sprachtest"

Sie haben die C1-Prüfung mit mindestens „befriedigend" bestanden?

Dann schicken Sie bitte das Dokument zusammen mit Ihren persönlichen Anmeldedaten per E-Mail an vhs@frankfurt.de

Anderenfalls nutzen Sie bitte eine der genannten Möglichkeiten zur Durchführung eines Sprachtests und eines Beratungsgesprächs.

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Sprachen

Allgemeine Informationen 138
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 140
Arabisch 141
Chinesisch 142
Dänisch 143
Englisch 144
Esperanto 156
Finnisch 156
Französisch 157
Griechisch 162
Altgriechisch 162
Hindi 163
Indonesisch 163
Isländisch 163
Italienisch 164
Japanisch 168
Koreanisch 170
Kroatisch 171
Latein 172
Niederländisch 173
Norwegisch 174
Persisch 174
Polnisch 175
Portugiesisch 176
Russisch 177
Schwedisch 181
Spanisch 182
Thai 187
Tschechisch 187
Türkisch 189
Ungarisch 190

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen 29 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens" (GER, s. Seite 140) aufgebaut.

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

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

Wie melde ich mich an?
Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden.

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

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

Prüfungen und Zertifikate

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

Italienisch: CELI-Prüfungen
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich die Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der besten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- telc – The European Language Certificates
- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)
- Portugiesisch: CELPE-Bras (Certificado de Proficiência em Língua Portuguesa para Estrangeiros)
- Chinesisch: HSK (Hànyǔ Shuǐpíng Kǎoshì)
- Japanisch: JLPT (Japanese Language Proficiency Test)

Test und Beratung

Um unser Sprachenangebot mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Alle Fremdsprachen
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do, 15 – 19 Uhr

Englisch

- VHS-Zentrum West (BiKuZ)
  Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
  Mo, 14 – 18 Uhr
- VHS-Zentrum Nord (NWZ)
  Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
  Di, 14 – 17 Uhr

Telefonische Beratung

- Englisch:
  Mo, 14 – 18 Uhr, Telefon: 069 212-71541
  Di, 14 – 17 Uhr, Telefon: 069 212-71122
  Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Französisch: Do, 14 – 15 Uhr,
  Telefon: 069 212-71541
- Italienisch: Mo – Fr, 10 – 13 Uhr,
  Telefon: 069 212-37662
- Spanisch: Do, 15 – 16 Uhr,
  Telefon: 069 212-71541

Online-Test und telefonische Beratung
Unser Online-Sprachtest besteht aus einem schriftlichen und einem mündlichen Teil.

- Den schriftlichen Teil finden Sie im Internet unter: **sprachtest-frankfurt.portfolio.no**
- Für den mündlichen Teil senden Sie uns Ihr Testergebnis und Ihre Telefonnummer an E-Mail: berater.fremdsprachen.vhs@stadt-frankfurt.de
  Nutzen Sie danach unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/-in zu führen (Beratungszeiten s.o.)

Gemeinsam Museen erleben

»Kultüröffner: Museum« Führungen und Begegnungen in verschiedenen Sprachen

Ob moderne Kunst auf Türkisch entdecken oder Goethes Spuren auf Französisch folgen: Frankfurter Museen werden zu Begegnungsorten – für Menschen mit verschiedenen Herkunftssprachen und alle, die diese als Fremdsprache lernen.

Ein Museumsguide und eine Begleitung aus der Sprachcommunity bringen Ihnen die Ausstellung näher.

Weitere Informationen unter amka.de/kulturoeffner

Ein Angebot des Amts für multikulturelle Angelegenheiten Frankfurt am Main (AmkA) in Kooperation mit der Volkshochschule Frankfurt am Main

telc – The European Language Certificates

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz in acht Sprachen. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren in 20 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlerner und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für acht Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	—	✓	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓

telc

Jetzt neu!

Einfach gut!

Lehrwerk und Test aus einer Hand

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

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

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

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

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

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

Nutzen Sie auch die Möglichkeit im Internet unter **sprachtest-frankfurt.portfolio.no** einen ausführlicheren Online-Einstufungstest durchzuführen. Ein Online-Test ist für die Sprachen Englisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Norwegisch, Rumänisch, Spanisch und Schwedisch verfügbar. Alternativ besuchen Sie unsere Fremdsprachenberatung (aktuelle Öffnungszeiten siehe vorderer Programmteil). Wir unterstützen Sie bei der Feststellung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Europa ist mit uns nicht fremd.®
vhs Die Volkshochschulen

Elementare Sprachverwendung

A1

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

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

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

A2

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

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

Selbstständige Sprachverwendung

B1

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

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

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

B2

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

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

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

Kompetente Sprachverwendung

C1

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

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

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

C2

Ich kann ...
... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

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

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

Arabisch

Arabisches Wochenende

Für alle, die sich für Arabien als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Arabien ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch 1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

4154-20 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 75

A1

Arabisch 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Sie fangen an, Arabisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

Nach dem Kurs können Sie:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 1–4

4154-22 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 190

4154-23 *Riad Kheder*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Arabisch 2

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 1–4

4154-24 *Riad Kheder*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 190

4154-25 *Wael Amin*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 190

A2

Arabisch 3

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen und die Uhrzeit angeben
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 8–10

4154-27 *Riad Kheder*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 215

Arabisch 4

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 11–13

4154-28 *Riad Kheder*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 215

4154-29 *Basel Gaurie*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 215

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-30 *Basel Gaurie*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. März – 20. Juni, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

B1

Arabisch 5

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 180 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Berufe sprechen
- beim Arzt, gesundheitliche Beschweren beschreiben
- Personen beschreiben
- Kleidung beschreiben

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 14–15

4154-32 *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 245

Arabisch 6

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 225 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt, gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Lehrwerk: Usrati 1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, ab Lektion 16

4154-34 *Riad Kheder*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 245

4154-36 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **07. März – 18. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 245

Arabisch 11

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-38 *Dr. Mohammed Rashed*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 245

B2

Arabisch Konversation

Lehrwerk: Usrati 2, Lehrbuch, Max Hueber Verlag

4154-40 *Dr. Mohammed Rashed*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 245

Chinesisch

Wir bieten Sprachkurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene an. Mit A1, A2, B1, B2, C1 und C2 wird die jeweilige Sprachkompetenz beschrieben, die Sie nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER, siehe Seite 140) am Ende einer jeden Stufe erreichen. Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben können Sie in den HSK-Prüfungen (Hànyu Shuipíng Kaoshì d.h. Test „Chinesisch als Fremdsprache") der Stufen 1–6 testen und weltweit anerkannte Zertifikate erwerben.

Die HSK-Zertifikate werden von Universitäten und Unternehmen in China anerkannt und gewährleisten ab der Stufe 3 (B1) eine ausreichende Kommunikationskompetenz im Alltag. Wir bereiten Sie in unseren Kursen darauf vor.

Um die genannten Lernziele zu erreichen, sollten Sie möglichst regelmäßig am Unterricht teilnehmen und die häusliche Nacharbeit einplanen.

Prüfungsinstitution:
Konfuzius-Institut Frankfurt a.M.
Telefon: 069 79823291
www.konfuzius-institut-frankfurt.de

Bildungsurlaub

Chinesische Woche

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen, auch mit geringen Vorkenntnissen. Sie erarbeiten landeskundliche Themen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift eingeführt.

Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in der Volksrepublik China geeignet.

4160-74 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Extras

Chinesische Kalligraphie

Kalligraphie heißt auf Chinesisch „Shu Fa" und bezeichnet die „Regel und Methode des Schreibens". Seitdem der erste chinesische Qin-Kaiser (221–210 v.u.Z.) eine einheitliche Schrift im Reich der Mitte eingeführt hatte, beschränkte sich diese nicht nur auf die Grenzen Chinas. Japan, Korea und andere Länder in Südostasien haben die chinesische Kalligraphie als Teil ihrer Kultur angenommen und ihre eigenen Schulen und Stile entwickelt. Sie erhalten einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die chinesische Sprache, insbesondere über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen, greifen selbst zu Pinsel, Tuschreibstein und Reispapier und erstellen schließlich Grußkarten für Geburtstage oder andere Anlässe.

Für Anfänger/-innen mit oder ohne Chinesisch-Vorkenntnisse.
Zusatzkosten: € 10 für Material (Pinsel, Tuschstein, Tusche und Papier)

4160-75 *Chunqing Huang*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **29. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Regelangebot

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Chinesisch verständigen können. Nach Beendigung der Stufe 2 (Kompetenzstufe A1) verfügen Sie über einen Wortschatz von ca. 200 Wörtern. Dabei erlernen Sie nach und nach die wichtigsten Schriftzeichen und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Chinesisch 1

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1–8

4160-77 *Yonghua Wang*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Chinesisch 2

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 9–12

4160-80 *Ning Mu*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4160-81 *Yonghua Wang*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x**
Bethmannschule; € 190

A2

Chinesisch 3

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 13–16

4160-83 *Mei Tian*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 16. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

Chinesisch 4

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 17–20

4160-84 *Dr. Yiming Wei*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 215

4160-85 *Mei Tian*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Chinesisch 5

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 21–24

4160-86 *Dr. Yiming Wei*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 245

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe 7 können Sie Ihre Kenntnisse in der HSK-Prüfung Stufe 3 prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben, das Ihnen eine ausreichende Kommunikationskompetenz im Alltag bescheinigt.

Chinesisch 8

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 31–33

4160-88 *Dr. Yiming Wei*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 245

Chinesisch 13

Lehrwerk: Contemporary Chinese 4, Text Book und Exercise Book, Sinolingua, Beijing

4160-90 *Ning Mu*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 16. März, 7x**
Bethmannschule; € 200

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 140.

Dänisch

Regelangebot

A1

Sie fangen an, Dänisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Dänisch 1–3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Dänisch 1

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- über Ihren Alltag sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektion 1–3

4163-70 *Tibor Rückert*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. Feb. – 04. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Dänisch 3

Sie haben bereits Dänisch gelernt (ca. 80 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen
- nach dem Weg fragen (I)
- von Urlaubserlebnissen erzählen

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, Hueber Verlag, Lektion 7–9

4163-73 *Tibor Rückert*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Dänisch 5

Sie haben bereits Dänisch gelernt (ca. 140 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- Kleidung beschreiben
- von Einkaufsgewohnheiten berichten
- eine Wohnung beschreiben
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved!, Hueber Verlag

4163-77 *Tibor Rückert*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **06. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

B2

Dänisch 11

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-80 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **04. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-85 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Englisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) für Sprachen (siehe Seite 140) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen.

Bildungsurlaub (ab Seite 145)
Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Selbstverständlich können Bildungsurlaube auch von Personen gebucht werden, die nicht berufstätig sind oder keinen Anspruch auf Bildungsurlaub haben.

Standardkurse (ab Seite 146)
Unter Standardkursen verstehen wir sowohl die **Kurse 1 – 2 mal wöchentlich** als auch **Kompakt- oder Crashkurse** (3 – 4 mal wöchentlich) und **Auffrischungskurse.**

In unseren Kursen „Englisch 1 – 12" können Sie die GER-Kompetenzstufen A1 – B2 erreichen. Unsere Kurse „Advanced English" entsprechen den Niveaus C1 – C2. Wenn Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2, B1 oder B2 wiederholen oder vertiefen möchten – z.B. bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen wollen – empfehlen wir Ihnen unsere Auffrischungskurse. Für die gezielte Verbesserung von Grammatik, Wortschatz und schriftlichem Ausdruck bieten wir Ihnen ebenfalls ein breites Kursangebot an.

Unsere Kompaktkurse sind für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, vier Wochen lang im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich viel Stoff zu erarbeiten. Wenn Sie im Sommer Zeit haben und beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann sind unsere Crashkurse (5 mal wöchentlich, 4 Stunden täglich) für Sie richtig!

In **Konversationskursen** wird der Schwerpunkt auf das Sprechen und Hören gelegt. Natürlich werden auch Wortschatz und Grammatikkenntnisse durch Übungen erweitert. Die Kursthemen werden gemeinsam von der Kursleitung und den Teilnehmenden am Anfang des Kurses festgelegt.

Business English-Kurse (ab Seite 155)
wenden sich an Interessenten/-innen, die Englisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten. Neben Kursen zu Verhandlungsführung und Präsentationstechniken bieten wir Ihnen auch Kurse wie Telephoning und Writing E-Mails an.

Einige unserer Business English-Kurse sind AZAV-zertifiziert. Für diese Kurse können Bildungsgutscheine der Arbeitsagentur oder des Jobcenters eingereicht werden.

Prüfungsvorbereitungskurse (ab Seite 154)
Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Prüfungen von Cambridge ESOL und telc an. Sie interessieren sich für ein Zertifikat? Wir informieren Sie unverbindlich an einem Infoabend zu den Englisch-Zertifikaten und Prüfungsvorbereitungskursen.

Test und Beratung

Um unser Sprachenprogramm mit seinen zahlreichen Kursvarianten und Abschlussmöglichkeiten transparent zu machen, bieten wir Ihnen unterschiedliche Formen von Test und Beratung an. Eine vorherige Terminvereinbarung zum Einstufungstest ist nicht erforderlich.

Wenn Sie sich für Cambridge-Prüfungen interessieren, informieren Sie uns bitte vor dem Einstufungstest darüber. Sie erhalten dann einen Einstufungstest für die höheren Stufen.

Persönliche Beratung für Englisch
VHS Sonnemannstraße – Zentrale
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 15 – 19 Uhr

VHS-Zentrum West
BiKuZ, Michael Stumpf Str. 2, 65929 Höchst
Mo 14 – 18 Uhr

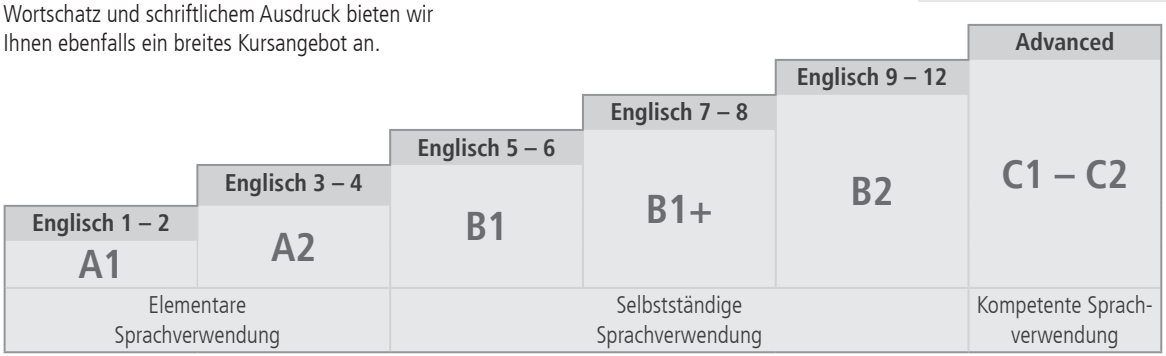
VHS-Zentrum Nord
NWZ, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 14 – 17 Uhr

Online-Test und telefonische Beratung
Den Online-Sprachtest finden Sie unter
sprachtest-frankfurt.portfolio.no

Bitte beachten Sie: Unser Online-Sprachtest besteht aus einem schriftlichen und mündlichen Teil. Für eine Kursanmeldung sind beide Teile erforderlich! Für den mündlichen Teil nutzen Sie unsere telefonische Beratung, um ein kurzes Gespräch mit einem/einer Berater/-in zu führen:
Mo, 14 – 18 Uhr, Telefon: 069 212-71541
Di, 14 – 17 Uhr, Telefon: 069 212-71122
Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, Telefon: 069 212-71541

Information und Beratung
Ambrogio Bossi, Telefon: 069 212-38336
E-Mail: ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Dr. Liliya Karpynska, Telefon: 069 212-38384
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de



Bildungsurlaub

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Englische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Dieser Bildungsurlaub eignet sich für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben werden aufgefrischt und erweitert. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über englischsprachige Länder.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4205-03 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden (www.psychodramaturgie.de).

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

Nicht für echte Anfänger/-innen!

4205-06 West BU *Robert Zammit*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

4205-07 West BU *Robert Zammit*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Englische Woche B1.1

Kenntnisse ab Stufe 6

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4205-10 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Englische Woche B1.2

Kenntnisse ab Stufe 7

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. You will also learn about social, cultural and political aspects of some English-speaking countries.

Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

4205-12 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs werden Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aufgefrischt und erweitert. Außerdem erarbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-14 Nord ⓘ BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-16 Nord ⓘ BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- Learn and practice the language of effective persuasion: language that influences
- Tips and tricks to navigate cultural differences: being polite AND persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-18 ⓘ BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business English Week C1

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

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-19 Nord ⓘ BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

The Business Influencer C1/C2

This course is intended for those English speakers of C1 level or higher who work in an international environment and need to positively influence others they interact with in order to achieve goals. By the end of the seminar the participant will learn the specific skills necessary for affecting positive change and gain the competence and confidence to successfully employ these skills in English.

4205-20 West BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Australian Week C1/C2

NEU im Programm

Did you know that many Australians celebrate Christmas in July, and spend the summer wearing thongs on their feet? Come and spend a week learning about the land Downunder, without the jetlag, and discover the reasons for these unusual customs and much more. We will look at the history, development, politics and culture of Australia, considering both the amazing uniqueness of the people and land while also making an honest assessment of some of the more confronting realities behind the sun and sand of the tourist brochures. How do Australians see themselves, and what are the big issues being faced in the 21st century, far away on the 'other' side of the world? We will use these types of topics to learn more about the sunburnt country and to practice, refine and expand your English knowledge through discussion, conversation, listening and reading. Chances are, you'll even get a bickie with your cuppa!

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-23 ⌧ BU *Bruce Long*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Standardkurse

A1

Sie haben noch nie Englisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Englisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Englisch 1+2 Crashkurs

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs werden Sie die Stufe A1 durcharbeiten. Bitte planen Sie auch Zeit für zusätzliche Arbeit zu Hause ein. Nach dem Kurs können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner Student's Book, Oxford University Press

4212-92 ⌧ *Valeria Musso; Sabine Posniak*
Mo – Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **06. Juli – 05. Aug., 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 1

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

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

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1–7

4213-02 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 01. Apr., 16x**
Fürstenbergerschule; € 180

4213-03 West *Lilit Onanyan*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 22. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4213-04 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 23. Juni, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4213-06 *N.N.*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 23. Juni, 16x**
Bettinaschule; € 180

4213-10 Nord *Florentina Veres*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 16x**
Nordwestzentrum; € 180

Englisch 2

Nach Abschluss der Stufe 2 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

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

4216-04 ⌧ *David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **05. Feb. – 01. Apr., 16x**
Fürstenbergerschule; € 180

4216-05 Nord ⌧ *Karla Lourenco*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Feb. – 29. Juni, 16x**
Nordwestzentrum; € 180

4216-06 West ⌧ *Ursel Schoeltzke*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 29. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 8–14

4216-10 ⌧ *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 16x**
Fürstenbergerschule; € 180

Englisch Auffrischung Kompakt A1

Sie haben bereits einen Anfängerkurs auf Niveau A1 abgeschlossen und möchten Ihre Kenntnisse festigen bevor Sie in einen A2 Kurs einsteigen? Oder haben Sie früher schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt Ihre Grundkenntnisse auffrischen? Sie trainieren das Hören, das Lesen, das Schreiben, wobei der mündlichen Ausdruck im Mittelpunkt steht. Im Schnelllerntempo können Sie bei acht Stunden wöchentlich diese Ziele erreichen.

Lehrwerk: Intermezzo A1 Englisch, Hueber Verlag

4216-15 ⌧ *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 16. März, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Englisch 3+4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Englisch 3 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary Student's Book, Oxford University Press, Lektion 1–6

4220-01 ⌧ *David Mc Gettrick*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 17. März, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4220-02 ⌧ *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **23. März – 29. Apr., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Englisch 3+4 Crashkurs

Wenn Sie im Sommer Zeit haben und beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Crashkurs für Sie gut geeignet! In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei vier Stunden täglich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Nach Abschluss des Kurses können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary Student's Book, Oxford University Press

4220-95 *N.N.*
Mo – Fr, 12.30 – 15.45 Uhr, **06. Juli – 05. Aug., 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 3

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1–6

4221-00 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **03. Feb. – 16. März, 12x**
Abendgymnasium; € 180

4221-01 *Anastasia Alekseevna Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 01. Apr., 16x**
Gutenbergschule; € 180

4221-02 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **06. Feb. – 02. Apr., 16x**
Klingerschule; € 180

4221-03 West *Petra Gerginov*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 23. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4221-10 *Christina Pahl-Huynh Cong; David Bowman*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 16x**
Fürstenbergerschule; € 180

Englisch 4 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten. Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2-B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary Student's Book, Oxford University Press, Lektion 7–12

4223-00 *David Mc Gettrick*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **24. März – 30. Apr., 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4223-01 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **04. Mai – 27. Mai, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Englisch 4

Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2" oder „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, Lektion 7–12

4223-03 *Russell Sean McDonald*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 23. Juni, 16x**
Fürstenbergerschule; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press

4223-07 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **23. März – 13. Mai, 12x**
Abendgymnasium; € 180

4223-08 *Anastasia Alekseevna Malikova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 16x**
Gutenbergschule; € 180

4223-10 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 02. Juli, 16x**
Klingerschule; € 180

Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Auch wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-15 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **06. Feb. – 31. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Conversation A2

Read and Speak about English-speaking countries

In diesem Kurs entdecken Sie die Länder, in denen Englisch gesprochen wird.In diesem Kurs üben Sie alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und Videos besprechen.

Lehrwerk: Headway Elementary: Culture & Literature Companion , Oxford University Press

4223-17 *Sarah Tietz-Bossard*
Fr, 08.45 – 11.00 Uhr, **06. März – 17. Juli, 15x**
Abendgymnasium; € 180

Conversation and More A2 Kompakt

NEU im Programm

Sie haben schon einige Zeit Englisch gelernt, möchten die Sprache aber gerne flüssiger sprechen und das Gelernte sicher und ohne ständiges Überlegen anwenden? Dann ist unser Konversationskurs genau richtig für Sie! Unser Kompaktkurs ermöglicht in relativ kurzer Zeit viel Stoff zu erarbeiten oder bereits vorhandene Kenntnisse zu vertiefen und zu ergänzen.

4223-20 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **08. Juni – 01. Juli, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Englisch 5 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 1–6

4230-05 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 16. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

4230-06 *David Mc Gettrick*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **05. Mai – 04. Juni, 8x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Englisch 5+6 Crashkurs

Wenn Sie im Sommer Zeit haben und beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Crashkurs für Sie gut geeignet! In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei vier Stunden täglich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten. Nach dem Kurs können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate Student's Book, Oxford University Press

4230-90 *N.N.*
Mo – Fr, 08.45 – 12.00 Uhr, **06. Juli – 05. Aug., 23x**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Englisch 5

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1–6

4231-04 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **06. Feb. – 02. Apr., 16x**
Klingerschule; € 180

4231-08 Süd *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **26. Feb. – 24. Juni, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

4231-10 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **28. Apr. – 30. Juni, 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4231-11 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo + Mi, 08.45 – 12.00 Uhr, **18. Mai – 29. Juni, 12x**
Abendgymnasium; € 180

Englisch 6 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten. Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 7–12

4232-00 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **23. März – 29. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch 6

Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2–B1". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, Lektion 7–12

4232-03 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 10. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4232-05 *Dr. Yvonne Wiser*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 16x**
Bettinaschule; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press

4232-10 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 02. Juli, 16x**
Klingerschule; € 180

Conversation B1

Read, Watch and Speak about English-speaking countries

NEU im Programm

In diesem Kurs entführen wir Sie auf eine Reise durch fünf Kontinente, um jene Länder zu entdecken, in denen Englisch gesprochen wird: vom Gipfel des Mount Everest an die Strände der Karibik oder in die Straßen New Yorks, bis hin zu den Küsten Australiens und immer weiter. In diesem Kurs üben Sie alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und Videos besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4235-05 *Sabine Posniak*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Refresher B1

Kenntnisse ab Stufe 6

NEU im Programm

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B2 besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4235-10 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Juli – 05. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Englisch Wortschatztraining B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4236-08 *Anastasia Alekseevna Malikova*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 02. Apr., 5x**
Gutenbergschule; € 65

4236-10 *Anastasia Alekseevna Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **06. Juni – 04. Juli, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 85

B1+

Englisch 7 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 1–6

4239-08 *Sabine Posniak; Valeria Musso*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **24. Feb. – 18. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

4239-09 *Veena Kade-Luthra*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **04. Mai – 27. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch 7

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book & Workbook, Oxford University Press, Lektion 1–6

4240-05 *Russell Sean McDonald; David Bowman*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 02. Apr., 16x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4240-08 ✉ *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Feb. – 21. Apr., 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4240-09 Süd ✉ *Andrea Pochmann*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 23. Juni, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

Englisch 8 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten. Nach Abschluss der Stufe 8 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1". Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 7–12

4242-10 *Valeria Musso; Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **23. März – 29. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Englisch 8

Nach Abschluss der Stufe 8 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1". Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 7–12

4243-01 ✉ *Gary Briones; David Bowman*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 01. Apr., 16x**
Fürstenbergerschule; € 180

4243-02 ✉ *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 02. Apr., 16x**
Bettinaschule; € 180

4243-03 West ✉ *Yara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 22. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book & Workbook, Oxford University Press

4243-08 ✉ *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Apr. – 30. Juni, 16x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4243-10 ✉ *David Bowman; Russell Sean McDonald*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Apr. – 02. Juli, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Englisch Grammatiktraining B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie wiederholen und trainieren auf angenehme und abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse der Stufe B1 (z.B. present perfect, past simple, future tenses, passive, conditionals, reported speech, relative clauses, comparatives and superlatives, prepositions). Dieses Grammatiktraining ist gedacht für Lernende der Mittelstufe, die ihre Kenntnisse der englischen Grammatik ergänzen, vertiefen und anwenden wollen. Dies geschieht in Form von zahlreichen Übungen und Spielen. So verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4245-10 ✉ *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **21. Feb. – 03. Apr., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

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

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-05 ✉ *Jasmin Bangura; Jacqueline Humburg*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **03. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4249-09 Nord ✉ *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. Feb. – 08. Juni, 15x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 120

4249-14 ✉ *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 27. Mai, 15x**
Klingerschule; € 180

4249-15 Ost ✉ *Wendy Buchnea*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 180

4249-16 ✉ *N.N.*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. Juli – 06. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Conversation B1+

NEU im Programm

Read and Speak about English-Speaking Countries

In diesem Kurs entdecken Sie die Länder, in denen Englisch gesprochen wird.In diesem Kurs üben Sie alle Fertigkeiten: Lesen, Schreiben, Hören und Sprechen, wobei der mündliche Ausdruck im Mittelpunkt steht. In entspannter Atmosphäre und mit ruhigem Arbeitstempo werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und Videos besprechen.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Headway Intermediate: Culture and Literature Companion, Oxford University Press

4249-17 ✉ *Lisa Tenderini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4249-18 ✉ *Yelena Yakovleva*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4249-19 ✉ *N.N.*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Juli – 06. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem B1/B2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Focus, 2nd edition , Cornelsen Verlag

4249-22 Nord ✉ *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 180

4249-23 ✉ *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **24. Apr. – 12. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

4249-24 ✉ *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **19. Juni – 31. Juli, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Grammar Through Music B1+

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 8

Do you like listening to music and singing songs? Why not use songs to improve your English grammar and widen your vocabulary? You are more likely to remember vocabulary and grammatical structures if you consciously hear them in song. We will listen to songs and after listening, we will look at some interesting grammatical structures and vocabulary. At the end of the course you'll notice that you have made a big step forward in your English.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-25 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **29. Juni – 27. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

B2

Englisch 9 Kompakt

Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, dann ist folgender Kurs für Sie der richtige! Unser Kompaktkurs umfasst vier Wochen. In relativ kurzer Zeit im Schnelllerntempo bei acht Stunden wöchentlich erarbeiten Sie viel Stoff. Der Kurs ist für besonders engagierte Lernende geeignet, die bereit sind, Zeit aufzubringen, Kursinhalte nachzuarbeiten.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate Student's Book, Oxford University Press, Lektion 1–3

4250-11 *Valeria Musso; Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **04. Mai – 27. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

Spaß muss sein

Hallo! Ich bin in Texas USA aufgewachsen. Seit 1990 arbeite ich als Englischtrainer. Ich habe in verschiedenen Ländern gearbeitet (z.B. im Iran und in der Türkei) bevor ich 2006 nach Deutschland gezogen bin. Seit 2006 arbeite ich als Englischdozent an der Frankfurter Volkshochschule. Ich war auch fünf Jahren als Speaking Examiner für Cambridge Exams beschäftig.

Meine Liebe zur Vielfalt und zu anderen Kulturen hat mich dazu gebracht, interkulturelle Fortbildungen für Lehrerinnen und Lehrer in Großbritannien und Irland zu besuchen. Ob Grammatik, Konversation oder Business Englisch, es sollte Spaß machen und immer etwas Neues zu lernen sein.

Ihr Sam Seyedkalal

Englisch 9

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1–3

4251-07 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 01. Apr., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4251-08 *Günther Pörtner*
Mo + Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Feb. – 28. Apr., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4251-09 *Gary Briones; David Bowman*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 16x**
Fürstenbergerschule; € 180

4251-10 *Ayesha Khan*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Apr. – 02. Juli, 16x**
Bettinaschule; € 180

Englisch 10

Nach Abschluss der Stufe 10 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1–B2". Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 4–6

4257-07 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 10. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press

4257-09 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4257-10 *Günther Pörtner*
Mo + Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. Mai – 30. Juni, 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

Englisch 11

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate „telc English B2" oder eine Cambridge Prüfung FCE ablegen. Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 7–9

4260-04 *Lucas Silva Soto*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Feb. – 21. Apr., 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

Englisch 12

Nach Abschluss der Stufen 11 oder 12 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate „telc English B2" oder eine Cambridge Prüfung FCE ablegen. Weitere Informationen unter www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 10–12

4263-01 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 25. Juni, 16x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4263-07 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 22. Juni, 16x**
Bettinaschule; € 180

4263-08 *Lucas Silva Soto*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 02. Juli, 16x**
Julius-Leber-Schule; € 180

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/ das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

English Grammar and Style B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The course aims to introduce you to key concepts and strategies related to grammar and style. We will present materials that cover grammar of Level B2 (e.g. tense review, reported speech, modal verbs, verb patterns), writing style, sentence and paragraph structure, and punctuation. A practical course for B2 level students and ideal for anyone preparing to take an English B2 certificate (e.g. telc or Cambridge).

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4267-05 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **22. Feb. – 04. Apr., 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said,
‚To talk of many things: Of shoes and ships and sealing-wax, Of cabbages and kings.'
(Lewis Carol, Through the Looking-Glass)

Join our conversation courses and don't be reluctant to ‚talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4269-02 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **04. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4269-03 *Peter Medlicott*
Mi, 09.00 – 11.15 Uhr, **05. Feb. – 27. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4269-07 *Sabine Posniak*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 27. Mai, 15x**
Klingerschule; € 180

4269-08 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **06. Feb. – 18. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 120

4269-10 *Dr. Donald Porsché*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4269-12 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4269-13 Ost *Wendy Buchnea*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 180

4269-14 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **15. Feb. – 14. März, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 60

4269-16 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **21. März – 16. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 65

4269-18 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **06. Juni – 04. Juli, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 60

4269-19 *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Juli – 05. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Conversation B2

NEU im Programm

Read and Speak about English-Speaking Countries

Discuss a wide variety of interesting topics related to the culture and literature of the English-speaking world and refresh your English. The topics range from geography and tourism to history and sociology.

Lehrwerk: Headway Upper Intermediate: Culture and Literature Companion B2, Oxford University Press

4269-20 Nord *Florentina Veres*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Conversation and More B2 with TED Talks

Kenntnisse ab Stufe 10

„Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we watch a different talk each lesson and discuss it afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Keynote Upper Intermediate, Student's Book: B2 (inkl. DVD)

4269-21 *Jasmin Bangura*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Conversation B2 – Flexi-Kurs

Kenntnisse ab Stufe 10

Sie möchten gerne an Englischkurs teilnehmen, haben aber nicht regelmäßig Zeit? Von insgesamt 15 Kursterminen buchen Sie nur 10 und besuchen den Kurs wann es Ihnen passt. Wir empfehlen Ihnen aber am ersten Kurstermin unbedingt dabei zu sein. Wenn es Ihre Zeit zulässt, gehen Sie sooft es Ihnen möglich ist. Für jeden zusätzlichen besuchten Termin stellen wir Ihnen nach Kursende € 10 in Rechnung.

In diesem Kurs entdecken wir die Länder, in denen Englisch gesprochen wird. In entspannter Atmosphäre werden wir uns auf Englisch unterhalten, kurze Geschichten lesen und besprechen.

Lehrwerk: Headway Upper Intermediate: Culture and Literature Companion B2, Oxford University Press

4269-22 *Lisa Tenderini*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Conversation and Grammar B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Macmillan English Grammar in Context, Student's Book with CD-ROM and Key, Hueber Verlag

4269-24 *Karla Lourenco*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4269-25 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **25. Apr. – 06. Juni, 7x**
VHS Leipziger Straße; € 105

B2+

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-03 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 01. Apr., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 100

4276-04 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 10. Juni, 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 100

Let's Talk Art B2+

● **Vincent van Gogh exhibition in Frankfurt**

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. In autumn 2019, the Städel Museum will present a comprehensive exhibition with outstanding works of one of the most famous artists of the world: Vincent van Gogh. The significant role played by Van Gogh for the development of German art at the beginning of the twentieth century will be illuminated at the show by works of well-known artists like Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter, and Max Beckmann among others.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-06 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 85, Mat. Kosten € 15

● **Fantastic Women. Surreal worlds from Meret Oppenheim to Louise Bourgeois**

NEU im Programm

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Women were the central subject matter of Surrealist male fantasies. What were the subjects that interested women artists in the Surrealist movement? In which way did the artistic perspective of female artists differ from that of their male counterparts? A major thematic exhibition at the Schirn is now presenting the female contribution to Surrealism with paintings, sculptures, photographs, and films by famous women artists such as Louise Bourgeois, Frida Kahlo or Meret Oppenheim among others. The exhibition will offer the opportunity to discover and talk about unique artistic positions from over three decades of Surrealism.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Schirn Kunsthalle and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-08 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. März – 31. März, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 80, Mat. Kosten € 15

C1

Advanced English C1

Lehrwerk: Advanced Life – First Edition: C1.1/C1.2: Advanced – Student's Book + DVD, Cornelsen Verlag, Lektion 7–9

4279-00 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **05. Feb. – 01. Apr., 16x**
Klingerschule; € 180, Lektion 4–6

4279-02 Süd *Dr. Yvonne Wiser*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 22. Juni, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

4279-09 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 16x**
Klingerschule; € 180

Advanced English C1 with TED Talks

„Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation. In this course, we watch some different talks and discuss them afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Keynote, Advanced Student's Book + DVD C1.1, Lektion 5–6

4279-10 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. Feb. – 23. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 180

C1/C2

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. These courses offer an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-02 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Feb. – 09. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 180

4280-04 *Dr. Yvonne Wiser*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Klingerschule; € 180

4280-08 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 180

Wordpower C1/C2

Vocabulary Building

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish

to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-10 ⊠ *Susan Lynas-Vogel*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

English Book Club

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● **Literary Anniversaries C1/C2**

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general. The selected authors are as follows:

- February: James Joyce. The Dubliners (1914)
- March: Edward Bellamy. Looking Backwards 2000–1887 (1888)
- April: Lisa Unger. Crazy Love You. (2016)
- May: Jodi Picoult My Sister's Keeper. (2003)
- June: Joyce Carol Oates Hazards of Time Travel. (2018)

4280-12 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **23. Feb., 29. März, 26. Apr., 24. Mai, 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Great Novels Made Into Movies C1/C2**

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies.

A special excursion is planned at the end of the course. Additional costs may apply."

4280-15 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. März, 29. März, 26. Apr., 24. Mai, 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Super Spring Reads C1/C2**

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-17 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **10. Mai, 17. Mai, 07. Juni, 14. Juni, 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Poetry For People Who Don't Like Poetry C1/C2**

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-19 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **10. Mai, 17. Mai, 07. Juni, 14. Juni, 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Hot Summer Reads C1/C2**

The summer is in full flight , and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-22 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Juli – 14. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Writing Skills: writing for the web C1/C2

When writing for the web, using simple language helps users find what they need, understand what they have found and in turn use it for their needs. But writing simply is not the only key to good writing on the web. In this writing skills course we will review the many conventions which make Interesting and compelling reading on the web. In addition we will cover some SEO basics and best practices for blogs, twitter and social media posts.

Englisch-Prüfungen und -Zertifikate

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Cambridge ESOL-, IELTS- und telc-Prüfungen an.

Cambridge (Stufen B2 – C2)

Die Cambridge English-Prüfungen sind seit über 100 Jahren weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

B2	• Cambridge English: First Certificate (FCE) • Cambridge English: Business Vantage (BEC Vantage)
C1	• Cambridge English: Advanced (CAE) • Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
C2	Cambridge English: Proficiency (CPE)

telc, the European Language Certificates

Seit über 40 Jahren entwickelt telc Sprachprüfungen, die sich am alltäglichen bzw. beruflichen Leben orientieren. Im In- und Ausland genießen die Zertifikate bei Unternehmen, staatlichen Stellen und Hochschulen große Anerkennung.

International English Language Testing (IELTS)

Da der IELTS-Test eine große Bandbreite an Englischkenntnissen misst – von Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören – ist er der weltweit beliebteste Englischtest zum Nachweis der Sprachkompetenz.

Information und Beratung

Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Besuchen Sie unseren kostenfreien Infoabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen am 27. Februar 2020 Eine Anmeldung unter Kursnr. 4282-00 (s. Seite 154) ist erforderlich.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-23 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Mai – 24. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Writing Coaching C1/C2

NEU im Programm

Do you have a novel which you just can't seem to finish? Does your CV need to be updated and presented in English? Are your business e-mails taking far too long to write? If your answer to any of these questions is yes, then this course is for you. From one to one coaching to group feedback, we'll take your English writings and transform them into something to be proud. This course is designed to accommodate all English writing. Along with one to one coaching from the instructor, the participants will have the opportunity to engage in group feedback and review of their current English writing projects.

4280-24 *Gary Briones*
So, 11.00 – 14.15 Uhr, **12. Juli – 26. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Prüfungsvorbereitungskurse

Informationsabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend. Im ersten Teil informieren wir Sie über die Bandbreite der telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und bei uns eine individuelle Sprachberatung zu machen.

Anmeldung ist erforderlich.

4282-00 *Carolyn Roether*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **27. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

B2

Cambridge English: First (FCE)

Preparation for the exam on 20 June

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for First, third Edition & Cambridge English First for updated exam, Lektion 1–8

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

4282-02 *Florentina Veres; Sam Martin Seyedkalal*
Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

4282-04 *Dr. Donald Porsché; Carolyn Roether*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. März – 18. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

IELTS

Preparation for the exam in June

IELTS- the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.

Lehrwerk: IELTS intensive – A Short Course For IELTS Success, Arbeitsbuch und CD-ROM, Klett Verlag

4282-06 *Carolyn Roether*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **04. März – 17. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage

Preparation for the exam on 5 December

Similar in level and format to the Cambridge First Certificate, BEC Vantage places more emphasis on the business aspect of the language. It is an upper-intermediate level qualification that shows you can use English with confidence in a business environment. Course payment in two instalments is possible on request.

Lehrwerk: Success with BEC Vantage, 2nd edition, Cornelsen Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

4282-08 *Carolyn Roether*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 30. Nov.,**
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **21. Nov. +28. Nov., 25x**
VHS Sonnemannstraße; € 475

C1

Cambridge English: Advanced (CAE)

Preparation for the exam on 21 November

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Ready for Advanced Third Edition, Hueber Verlag & Cambridge English Advanced 1 – Practice Tests, Klett Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

4282-10 *Carolyn Roether*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Juli – 17. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 21 November

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study. Course payment in two instalments is possible on request.

Lehrwerk: Success with BEC Higher – Student's Book + Workbook, Helbling Languages Verlag; BEC Higher Practice Tests Band 5, Ernst Klett Verlag

4282-15 *Martina Weyreter*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Aug. – 19. Nov., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

C2

At the end of level C2 you can understand with ease virtually everything heard or read. You can summarize information from different spoken and written sources, reconstructing arguments and accounts in a coherent presentation. You can express yourself spontaneously, very fluently and precisely, differentiating finer shades of meaning even in more complex situations.

Cambridge English: Proficiency (CPE)

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. The exam is held in Hessen twice a year in May/June and November/December. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Lehrwerk: Cambridge English Proficiency 2 for updated exam, Student's Book with answers and downloadable audio, Ernst Klett Verlag

In Kooperation mit Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH

● **Preparation for the exam on 12 June**

4282-18 ⌧ *Susan Lynas-Vogel*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 16.30 Uhr,
27. Feb. – 06. Juni, 13x
VHS Sonnemannstraße; € 300

● **Preparation for the exam on 28 November**

4282-20 ⌧ *Susan Lynas-Vogel*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 21.11., 10.00 – 16.30 Uhr,
13. Aug. – 21. Nov., 14x
VHS Sonnemannstraße; € 300

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 140.

Business English

AZAV-zertifizierte Kurse A2–B1+

NEU im Programm

Die Business English-Kurse 4285-05, 4285-08, 4285-11, 4285-14 und 4285-15 sind AZAV-zertifiziert. Für diese Kurse können Bildungsgutscheine der Arbeitsagentur oder des Jobcenters eingereicht werden.

Nach dieser intensiven Lernerfahrung können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2–B1 Business".
Weitere Informationen: www.telc.net oder über Ihre Kursleitung.

A2

Englisch für den Beruf

Für diese Kurse können auch Bildungsgutscheine der Arbeitsagentur oder des Jobcenters eingereicht werden.
Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

● **A2.1**

4285-05 ⌧ *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 01. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **A2.2**

4285-08 ⌧ *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Apr. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

B1

Englisch für den Beruf

Für diese Kurse können auch Bildungsgutscheine der Arbeitsagentur oder des Jobcenters eingereicht werden.
Lehrwerk wird noch bekannt gegeben

● **B1.1**

4285-11 ⌧ *N.N.*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 31. März, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **B1.2**

4285-14 ⌧ *N.N.*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Apr. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

B1+

E-Mails und Telefongespräche auf Englisch B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Kommunikation auf Englisch gehört für viele immer häufiger zum beruflichen Alltag. Bereiten Sie sich darauf vor! Sie lernen, wie Sie sich am Telefon in üblichen Gesprächssituationen auf Englisch freundlich und höflich ausdrücken, „small talk" führen und unterschiedliche Sprachebenen verwenden. Sie erlangen auch mehr Sicherheit beim Schreiben von E-Mails und kurzen Mitteilungen im Beruf. Nützliche Redewendungen, Tipps und Strategien helfen Ihnen dabei, sicher und effektiv per Telefon oder E-Mail auf Englisch zu kommunizieren.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4285-16 ⌧ *Sam Martin Seyedkalal*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Leipziger Straße; € 110

● **AZAV-zertifiziert**

Für diesen Kurs können auch Bildungsgutscheine der Arbeitsagentur oder des Jobcenters eingereicht werden.

4285-15 ⌧ *Sam Martin Seyedkalal*
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Leipziger Straße; € 50

Small Talk and Socializing in English B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Join us for two days of tips, tricks and strategies that will help you increase your confidence and improve your ability to easily speak to colleagues, customers and even strangers in different situations. In role-plays and practice-oriented exercises we will work on starting conversations and learning to talk about anything … Except the weather!

4285-17 ⌧ *Lance Gray*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

B2

English Business Conversation for Professionals B2

Kenntnisse ab Stufe 10

In this course we will grow English language skills through conversation and discussion as well as an array of group exercises, interesting articles and TED Talks focusing on a wide variety of current

business-related topics. Join us and expand your business vocabulary, increase your confidence and ability in expressing yourself in English, hone your listening skills and better master the twists, turns and quirks of English pronunciation.

4285-22 *Lance Gray*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

C1

Using Coaching to Change your Life and Career C1

NEU im Programm

Regardless of whether the changes you would like to make in your life are big, such as a new job or career, or even as small as keeping your sock drawer sorted, in this course you will practise some simple and transferable solution-focussed life coaching techniques that you can apply to any context. We will look at how to use your own creativity in finding positive solutions to aspects of life you would like to change or improve upon. Over the three sessions of this course we will work together to choose some areas of life that you'd like to work on, then set out some creative and useful strategies that will lead to successful changes that have significance and meaning for you. The skills you will develop and practice during these sessions will be ones you can apply time and again in the future, in both professional and personal areas.

4285-24 *Bruce Long*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. März + 08. März, 15. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Esperanto

Esperanto ist die am weitesten verbreitete Plansprache, die die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Völker erleichtert und kulturelle Gleichberechtigung ermöglicht. Sie ist leichter zu erlernen als jede Nationalsprache. Am 26. Juli 1887 wurde das erste Esperanto-Lehrbuch von dem Augenarzt Ludwik Zamenhof veröffentlicht, dessen Pseudonym Doktoro Esperanto („Doktor Hoffender") zum Namen der Sprache wurde. Esperanto ist keine Amtssprache, wird jedoch von Sprechern in über 120 Staaten verwendet. Es wird geschätzt, dass einige Millionen Menschen Esperanto gelernt haben und mehrere hunderttausend die Sprache regelmäßig benutzen. Etwa tausend bis zweitausend Personen sprechen Esperanto heute als Muttersprache. In Polen gehört Esperanto seit 2014 zum offiziellen immateriellen Kulturerbe. Die Universität Poznan bietet seit 1997 ein dreijähriges Studium der Interlinguistik mit Schwerpunkt auf Esperanto an. Auch in Ungarn gibt es Esperanto-Schulen, da dort Esperanto für den Sprachennachweis an Universitäten zugelassen ist.

Einführung in Esperanto

Esperanto ist eine internationale Weltsprache, die durch ihre einfache Grammatik und gleichzeitig starke Ausdrucksfähigkeit die Kommunikation zwischen Menschen verschiedener Nationalitäten und Kulturen erleichtern soll. Dabei verfügt Esperanto auch über einen internationalen Wortschatz, der das Erlernen der Sprache zusätzlich vereinfacht. Bereits nach dem Kurs werden Sie schon einfache Gespräche auf Esperanto führen können. Sie glauben es nicht? Dann schauen Sie doch mal im Kurs vorbei. Bonvenon!

4290-20 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 28

Esperanto Lektüre

NEU im Programm

Dieser Kurs eignet sich für alle, die schon einen Esperanto-Kurs besucht haben und die grammatischen Grundlagen bereits kennen. Wir werden Texte und Geschichten auf Esperanto lesen und dabei den Wortschatz weiter ausbauen. Zusätzlich lernen wir auch einige Sprichwörter. Zur Stärkung der kommunikativen Fähigkeiten werden wir die Texte auch gemeinsam besprechen. Am Ende des Kurses können Sie dann schon auf Esperanto philosophieren!

4290-25 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 16.15 Uhr, **06. Juni – 20. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Finnisch

A1

Tervetuloa suomen kurssille! Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie sich und andere vorstellen und vertraute, alltägliche Ausdrücke verwenden. Sie sind in der Lage eine einfache Unterhaltung zu Themen wie Familie, Tagesablauf, Einkauf, Reisen und Freizeitbeschäftigungen zu führen, nach dem Weg zu fragen und beherrschen die Zahlen bis 100.

Finnisch 2

Für Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 1, Helmut Buske Verlag, ab Lektion 9

4295-10 *Ritva Prinz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 19. Mai, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 150

Französisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen.

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum einer Kompetenzstufe (A1) in zwei Kursen durcharbeiten: Zwei Module à 42 Unterrichtsstunden, 2x wöchentlich.

Auffrischungs- und Wiederholungskurse
Wollen Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A2, B1 oder B2 wiederholen und vertiefen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die französische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Standardkurse 1x wöchentlich
In der Regel über 12 oder 15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends oder am Samstag/Sonntag.

Konversationskurse auf B1-, B2- und C1-Niveau

Französisch für den Beruf
Für Lernende, die Französisch für berufliche Zwecke benötigen und ihre Sprachkenntnisse berufsbezogen aufbauen möchten.

Aussprachetrainings ab A1

PDL-Kurse
Z.B. intensiv an einem Wochenende oder als Bildungsurlaub

Bildungsurlaube auf verschiedenen Niveaustufen

Prüfungen
Ihre Sprachkenntnisse können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (TELC, DELF/DALF des Französischen Bildungsministeriums, DFP der Industrie- und Handelskammer Paris) erwerben.

Bitte wenden Sie sich direkt an das Institut Français Mainz, die Prüfungsinstitution für DELF/DALF/DFP
Telefon: 06131 2822913
www.institutfrancais.de/mainz

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem kostenlosen Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- Telefonische Beratung Französisch:
  Do, 13 – 15 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Oder kommen Sie donnerstags, 15 – 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.

Extras

Table ronde

Französische Konversation fast jeden 1. Samstag im Monat ohne Anmeldung

Wir organisieren fast jeden 1. Samstag im Monat eine Table ronde im französischen Bistro La Fourchette Tricolore (Hanauer Landstr. 48, 60314 Frankfurt a.M., www.la-fourchette-tricolore.com).
Alle Interessenten (mit Sprachniveau ab B1) soll die Möglichkeit gegeben werden, sich mit netten Leuten und in einer angenehmen Atmosphäre in Französisch zu unterhalten. Eine Französischdozentin wird im Bistro auf sie warten!

Die einzelnen Termine: 11. Jan., 01. Feb., 07. März, 04. Apr., 02. Mai, 06. Juni und 04. Juli können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden.

Das Entgelt von € 5 pro Termin (keine Ermäßigung möglich) wird vor Ort entrichtet.

4301-02 *Isabelle Jacquet*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **11. Jan. – 04. Juli, 7x**
Treffpunkt: La Fourchette Tricolore; € 5/Termin

Französisch für den Beruf – Le français des affaires

Niveau B2

Ce cours s'adresse à des apprenants de niveau de langue B2. Il a pour objectif la maîtrise du français, à l'oral comme à l'écrit, dans des situations de communication courante du monde des affaires.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4301-20 *Sylvain Reinhard*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Französisch kurz und intensiv

Die Reihe „Kurz und intensiv" bietet die Möglichkeit, Kurse im 4-Wochen-Rhythmus zu buchen. Sie erarbeiten pro Kurs jeweils die Hälfte eines Standardkurses und haben zusätzlich etwas mehr Zeit für kommunikative Übungen.
Erwünschte Vorkenntnisse ergeben sich aus der Beschreibung des jeweils vorherigen Kurses.

Französisch kurz und intensiv A1

● **Teil 3**

Themen:
- nach dem Weg fragen, Verkehrsmittel, Orts- und Entfernungsangaben
- Familie, persönliche Beziehungen, Jahreszahlen, Einladungen
- Tourismus, Hotel, Fremdenverkehrsbüro, Vorschläge

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 7–9

4301-04 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Jan. – 11. Feb., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

● **Teil 4**

Themen:
- Im Restaurant
- Landschaften, Jahreszeiten und Wetter
- um Auskunft bitten, öffentliche Verkehrsmittel, erzäheln, was man gemacht hat

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 10–12

4301-05 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **03. März – 26. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Französisch kurz und intensiv A2

● **Teil 1**

Themen:
- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe, Entschuldigungen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen

• über Ausbildung und Werdegang sprechen

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–3

4301-06 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Apr. – 14. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

● **Teil 2**

Themen:

• In der Stadt: Stadtviertel, Nachbarn
• Kultur, Veranstalungen, Wünsche, Vorschläge, Freizeit
• Beruf und Arbeit, Höflichkeit, Ratschläge

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 4–6

4301-07 *Allix Belrose*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Mai – 23. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Bildungsurlaub

Wir bieten regelmäßig Wochenkurse an, die im Rahmen des „Hessischen Gesetzes über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt sind. Die Kurse unterscheiden sich nach Vorkenntnissen und Themen, deshalb ist eine Einstufung und Beratung hier besonders wichtig. Sie sollten sich frühzeitig anmelden, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist und die Beantragung beim Arbeitgeber mindestens sechs Wochen vor Beginn eingereicht werden muss.

Französische Woche A1.1

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:

• Sich begrüßen und verabschieden
• Vorlieben und Abneigungen benennen
• Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
• Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
• Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 1–5

4302-10 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche A1.2

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben.
Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:

• Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
• Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
• Im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
• Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
• Über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, ab Lektion 6

4302-12 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche A2.1

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Grundkenntnissen. Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

Sie lernen:

• über Vergangenes berichten, Tagesabläufe, Entschuldigungen
• Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen
• über Ausbildung und Werdegang sprechen

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–5

4302-14 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Mai – 29.Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Französische Woche PDL

Für Anfänger/-innen

Der beste Einstieg in die Sprache! Dieser Bildungsurlaub Französisch in Frankfurt bietet die besten Bedingungen, um mit Französisch zu starten. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt in dieser Anfangsphase liegt auf die Melodie der Sprache. Sie wird Ihnen von Anfang an vertraut. Sie werden individuell von einer Trainerin unterstützt und begleitet, die sich auf den Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. So können Sie das Gefühl entwickeln, dass Sie wie ein Franzose „klingen". Durch strukturierte und gezielte Techniken werden Sie sich die Sprache aneignen und sie dadurch mit Sicherheit erwerben. Sie lernen nicht nur die französische Sprache effektiv und dauerhaft, sondern Sie entwickeln auch Techniken, Fähigkeiten und Geschick, die in jeder Interaktion (auch in der Muttersprache) wichtig sind. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut werden. Nach einer Woche Intensivkurs für Anfänger/-innen können die Teilnehmer/-innen spontan und sicher innerhalb der Gruppe interagieren.

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.
Dieser Bildungsurlaub eignet sich auch besonders gut für Pädagogik-Interessierte, Lehrer/-innen oder Sprachbegleiter/-innen, die Inspiration oder neue Lehrformen suchen. Sie werden hier eine Vielfalt von Übungen praktisch erleben und sie in Ihren Unterrichtskontext integrieren können.

Für eine Beratung oder einen Buchungscode, kontaktieren Sie bitte die Telefonberatung Französisch: Do, 14 – 15 Uhr, Telefon: 069 212-71541

4305-05 West BU *Lara Vincent*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

Sommerkurse

Französisch Sommerkurs A1.1

Themen:

• Sich begrüßen und verabschieden (formell und informell)
• Vorlieben und Abneigungen benennen
• Im Café: bestellen, bezahlen, sich bedanken

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 1–3

4305-30 *Cécile Gräff*
Mo + Di + Do + Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,
06. Juli – 17. Juli, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 100

Französisch Sommerkurs A1.2

Themen:

• Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
• Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
• Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
• Sport, Hobbys,Wochentage, Zahlen, Mengen, Gewichte

Sprachlich: faire und prendre, Verneinung mit ne ... plus, à+de, quel, il y a, il faut + Objekt, Verneinung im passé composé

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 4–6

4305-31 *Sébastien Ballay-Krämer*
Mo + Di + Do + Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,
20. Juli – 31. Juli, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 100

Französisch Sommerkurs A2.1

Sie beginnen mit folgenden Themen:

- Vergangenheit, Tagesablauf
- Entschuldigungen
- Beschreibung von Personen, Kleidung, Vergleiche
- Ausbildung, Beruf, Vor- und Nachteile
- Beschreiben und argumentieren

Sprachlich lernen Sie kennen: passé composé der reflexiven Verben + Verneinung, Imperativ, imparfait, conditionnel.

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 1–3

4305-32 *Allix Belrose*
Mo + Di + Do + Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,
06. Juli – 17. Juli, 8x
VHS Sonnemannstraße; € 100

Französisch Sommerkurs A2.2

Themen:

- Stadtleben, Kultur, Veranstaltungen, Freizeitaktivitäten
- Wünsche, Vorschläge,
- Sich höflich nach etwas erkundigen
- Arbeit und Beruf, Vor- und Nachteile, Ratschläge

Sprachlich lernen Sie kennen: Superlativ, qui, que, où, das Adjektiv beau, das Verb savoir, das conditionnel (Höfllichkeit, Wünsche, Vorschläge…), Zeitangaben

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag, Unité 4–6

4305-33 *Christine Blézeau*
Mo + Di + Do + Fr, 18.30 – 20.45 Uhr,
20. Juli – 31. Juli, 8x
VHS Leipziger Straße; € 100

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Auffrischung

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der nächsten Stufe besuchen? Auch wenn Sie Vorkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die nächste Stufe. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Wenn Sie nicht sicher sind, auf welchem Niveau Sie sich befinden, empfehlen wir Ihnen unseren Online-Sprachtest unter vhs.frankfurt.de

Französisch Auffrischung A1

Sie haben gelernt, sich vorzustellen und einfache Fragen zu stellen. Hier frischen Sie Ihre Kenntnisse der Stufe A1 auf, um anschließend an einem Kurs der Stufe A2.1 teilzunehmen.

4306-11 *Christine Blézeau*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Französisch Auffrischung A2

Sie haben gelernt, über Ihren Alltag zu erzählen und kurze, einfache Gespräche zu führen. Hier frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und können anschließend an einem Kurs der Stufe B1.1 teilnehmen.

4306-12 *Allix Belrose*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

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

4306-13 *Rachel Roth*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 03. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

Französisch Auffrischung B1

Sie haben gelernt, Gespräche führen und sich aktiv an Diskussionen zu beteiligen. Hier frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und können anschließend an einem Kurs der Stufe B2 teilnehmen.

4306-14 *Alja Ould-Braham*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Regelangebot

A1

Französisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Themen:

- Sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

● **Intensiv: Schnell kommunikationsfähig werden – Teil 1**

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

4306-32 *Christine Blézeau*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **02. März – 04. Mai, 15x**
Abendgymnasium; € 175

● **Standard**

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

4306-34 *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 04. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

4306-35 Süd *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4306-36 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

4306-37 *Allix Belrose*
Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Feb. – 03. Juli, 15x**
Abendgymnasium; € 175

4306-38 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 175

Französisch A1.2

Themen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- Über Vergangenes berichten

● **Intensiv: Schnell kommunikationsfähig werden – Teil 2**

Sie knüpfen an den Intensivkurs A1.1 an.
Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 7–12

4308-28 *Christine Blézeau*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **06. Mai – 29. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 175

● **Standard**

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

4308-32 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Jan. – 29. Feb., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

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

4308-33 *Valerie Bignon*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 175

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

4308-34 West *Carole Declerck*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 09. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

4308-36 *Bernd Völker*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

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

4308-37 *Sylvain Reinhard*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

A2

Französisch A2.1

Themen:

- Vergangenheit, Tagesablauf
- Entschuldigungen
- Beschreibung von Personen, Kleidung, Vergleiche
- Ausbildung, Beruf, Vor- und Nachteile
- Beschreiben und argumentieren

Sprachliche lernen Sie kennen: passé composé, Imperativ, Verneinung, imparfait, conditionnel.

Lehrwerk: Perspectives A2 Allez-y, Cornelsen Verlag

4310-30 *Christine Blézeau*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Jan. – 29. Feb., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4310-35 West *Natascha Widmer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

4310-37 Süd *Nathalie Noël*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4310-38 *Valerie Bignon*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 175

4310-39 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

4310-40 *Geneviève Prat*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 175

Französisch A2.2

Sie sollten mit den Inhalten bis zur Stufe A2.1 vertraut sein. Die Inhaltsangaben finden Sie unter den entsprechenden Stufen. Hier beenden Sie die Niveaustufe A2.

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Inperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.
Der Unterricht ist so gestaltet, dass Sie frei über Ihren Alltag erzählen und einfache Gespräche in den oben genannten Themenbereichen führen können.

4312-30 *Sereina Donatsch*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4312-32 *Sarah Tietz-Bossard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4312-34 Süd *Christine Blézeau*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4312-36 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **28. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

4312-38 *Sereina Donatsch*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 175

4312-40 *Christine Blézeau*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Apr. – 13. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

B1

Französisch B1.1

Sie lernen, sich differenzierter auszudrücken.

Themen sind u.a.:

- Die fünf Sinne
- Rund ums Essen, Weinkultur und -kunde
- Alternative Gesellschaftsformen, Streiks und Proteste
- Gefühle und Empfindungen, Schönheit
- Architektur und Landschaft

Sprachlich nutzen Sie dazu das gérondif, den subjonctif und dessen Auslöser (Verben der Gefühle) + Verneinung, das plus-que-parfait, das Relativpronomen dont und weitere Formen der Verneinung.
Das Erlernen von Kommunikationsstrategien mittels bestimmter Schlüsselwörter und -ausdrücke rundet Ihre zunehmende Kommunikationsfähigkeit ab.

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

4314-34 *Natascha Widmer*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4314-36 Süd *Natascha Widmer*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

● **Moderates Lerntempo**

Für alle, die mit Muße lernen wollen. Mit vielen Wiederholungen und kommunikativen Spielen festigen Sie Ihre Kenntnisse!

Lehrwerk: Perspectives B1 Allez-y, Cornelsen Verlag

4314-42 West *Carole Declerck*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

Französisch B1.2

Auf diesem fortgeschrittenen Niveau können Sie Nachrichten und Reportagen verstehen und darüber diskutieren.

Die Themen sind u.a.

- Nationen, Europa, Internationaler Austausch,
- Deutsch-französische Freundschaft,
- Glaube, Legenden und Märchen,
- Umweltschutz und Ökologie, Alternativtourismus.

Sprachlich werden der subjonctif, das conditional, das passé simple sowie Kausalsätze, Konsekutivsätze, das conditionnel passé sowie der irrealle Bedingungssatz in der Vergangenheit vertieft.

● **Standard**

Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition , Klett Verlag

4315-29 *Sylvain Reinhard*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Jan. – 01. März, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

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

4315-30 Süd *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

4315-32 *Danielle Capron Stiller*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 175

4315-34 *Allix Belrose*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 175

B2

Französisch B2.1

Vous avez terminé le manuel „Perspectives B1". Vous êtes prêts maintenant pour travailler avec des supports variés et encore plus actuels (articles de presse, courts-métrages, chansons, courtes lectures, etc.) pour réviser et approfondir vos connaissances dans toutes les compétences linguistiques. Une place toute particulière sera accordée à l'expression orale pour vous préparer aux diverses situations de communication (au travail, en vacances, etc.)

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

● **intensiv**

4317-29 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **02. März – 20. Apr., 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

● **Standard**

4317-34 *Cécile Gräff*
Mo, 09.15 – 11.30 Uhr, **03. Feb. – 22. Juni, 18x**
VHS Leipziger Straße; € 210

4317-36 *Nathalie Noël*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 180

Französisch B2.2

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre européen commun de références) ou possédant déjà des connaissances équivalentes. Ces 2 semestres d'apprentissage vous permettront d'obtenir une plus grande maîtrise de la langue de Molière en vue d'un séjour Erasmus, professionnel ou autre. Guidé(e)par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées :

- Présenter un sujet
- Structurer un exposé
- Exprimer sa position
- Nuancer son opinion
- Débattre sur des thèmes précis.
- Aborder des thèmes de la culture française.

Vous aurez, si vous le désirez, la possibilité de passer le DALF (diplôme approfondi en langue française).

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

● **Intensiv**

4318-33 *Allix Belrose*
Mo + Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **13. Mai – 01. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

● **Standard**

4318-35 *Cécile Gräff*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **05. Feb. – 17. Juni, 18x**
VHS Leipziger Straße; € 210

4318-36 *Sébastien Ballay-Krämer*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 180

4319-32 *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

4319-33 Süd *Caroline Herpin*
Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 15x**
Stadtteilbibliothek Niederrad; € 180

4319-34 *Danielle Rothacher*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4319-36 *Sylvain Reinhard*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Apr. – 14. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

4323-30 *Nika Mossessian*
Mo, 10.00 – 12.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4323-34 *Christine Blézeau*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4323-35 *Christine Blézeau*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4323-36 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 180

4324-32 *Alja Ould-Braham*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

C1

Französisch C1

Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la communication, voilà la recette du perfectionnement de votre français. Sans oublier la grammaire de temps en temps!

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4324-34 *Marta Tadrowski*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 180

4325-32 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4325-36 *Caroline Herpin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Klingerschule; € 180

4325-37 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4326-38 Nord *Danielle Rothacher*
Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 20. Mai, 12x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 145

4326-40 *Colette Bard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **03. März – 19. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4326-42 *Colette Bard*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. März – 28. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Griechisch

A1

Sie fangen an, Griechisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertrauerte, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Griechisch 1

Niveau A1.1 – Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach dem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- die Zahlen bis 100
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 1–5

4351-18 *N.N.*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Griechisch 2

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- sich über Kochwünsche äußern

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 6–9

4351-20 *Lambrini Tsoukali*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Klingerschule; € 190

A2

Griechisch 3

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen

Nach dem Kurs können Sie:

- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen
- die Zahlen 100 bis 1999
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- ein Hotelzimmer beschreiben und telefonische Auskünfte einholen

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 10–12

4351-24 *N.N.*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Klingerschule; € 215

Griechisch 4

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:

- über Vorschläge zur Freizeitgestaltung sprechen (absagen und begründen)
- über Geburtstage sprechen und nach Veranstaltungen fragen
- über das Wetter sprechen
- Jahreszeiten beschreiben

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 13–15

4351-26 *N.N.*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 15x**
Klingerschule; € 215

B1

Griechisch 7

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4351-28 *Hasan Tuna*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Klingerschule; € 245

Griechisch 8

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4351-30 *N.N.*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Klingerschule; € 245

B2

Griechisch Konversation

Sie lesen kleine Geschichten, Zeitungsartikel und leichte Lektüre, die Sie vorher im Kurs absprechen. Grammatikalische Phänomene werden bei Bedarf wiederholt.

4351-33 *Elisabeth Menelaou*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. März – 10. Juni, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

Altgriechisch

Altgriechisch 6

Lehrwerk: Hellas: Lehrgang des Griechischen, Lehrbuchband, C. C. Buchner, ab Lektion 72

4352-20 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **03. März – 23. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 140

Altgriechisch Lektüre

Lehrwerk: Herdot (Aschendorffs Sammlung)

4352-22 *Dr. Ulrike Zimbrich*
Mo, 17.00 – 18.30 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 160

Hindi

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Hindi verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Devanagari" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Hindi am Wochenende

Indische Sprache und Kultur

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse, die Ihnen helfen, sich auf Reisen in Indien oder im Umgang mit Indern zu verständigen. Dabei werden Sie nicht nur in die gesprochene und geschriebene Sprache „Devanagari", sondern auch in wichtige Sitten und Gebräuche Indiens eingeführt.

Auch als Einstieg für Hindi 1 geeignet.
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4354-20 *Mridula Singh*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

A1

Hindi A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-21 *Mridula Singh*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 16. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Hindi A1.2

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-23 *Mridula Singh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 190

B1

Hindi B1.2

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-25 *Mridula Singh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 245

Indonesisch

Indonesisch gehört zur malaiischen Sprachfamilie und wird weltweit von 160 Millionen Menschen gesprochen: v.a. in der Republik Indonesien und in Ost-Timor, aber auch in Saudi-Arabien, Singapur, den Niederlanden und den USA. Indonesisch ist relativ leicht zu lernen, da es ein lateinisches Alphabet hat, eine Grammatik ohne Konjugationen und Deklinationen und weder Geschlechter noch Höflichkeitsformen kennt.
In unseren Kursen üben Sie vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Indonesisch verständigen können. Darüber hinaus werden Sie in wichtige Sitten und Gebräuche des Inselstaates eingeführt.

Indonesisch am Wochenende

für Anfänger/-innen

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Indonesiens.

Auch als Einstieg für Indonesisch 1 geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4359-20 *Renny Oksyanti Fischer*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

A1

Indonesisch 1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse, die Ihnen helfen, sich auf Reisen in Indonesien oder im Umgang mit Indonesiern zu verständigen. Dabei werden Sie nicht nur in die gesprochene und geschriebene Sprache, sondern auch in wichtige Sitten und Gebräuche Indonesiens eingeführt.

Zusatzkosten: für Kopien
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4359-23 *Renny Oksyanti Fischer*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 28. Mai, 10x**
Gutenbergschule; € 125

Isländisch

A1

Isländisch 2

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnisse

Sie haben bereits Isländisch gelernt (ca. 30 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen. Inhalt des Kurses sind weiterhin Aussprache, Grammatik und Alltagssituationen (wie Familie, Personenbeschreibung, Essen, Trinken usw.).

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4360-70 Nord *Andre Sven Hahl*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 20. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

A2

Isländisch A2

Sie haben bereits Isländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 (ca. 225 Ustd.) durchgearbeitet und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen Am Ende dieser Kompetenzstufe (Isländisch 6–10) können Sie :

- Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter zu verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht
- sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge zu beschreiben.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4360-74 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
18. Apr. + 19. Apr., 23. Mai + 24. Mai, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

B1

Isländisch B1

Sie haben bereits Isländisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A2 (ca. 450 Unterrichtsstunden) durchgearbeitet und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Am Ende dieser Kompetenzstufen können Sie:

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

- die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und sich zusammenhängend zu vertrauten Themen, z.B. Familie, Hobbies und Beruf äußern,
- über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4360-76 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
25. + 26. April, 20. + 21. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 170

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Italienisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie unterschiedliche Kursformen:

Intensivkurse
Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Sprache möchten, können Sie hier das Lernpensum eines Semesterkurs à 10/12/15 Wochen (A1) in 3 kurzen Blocks à 18 Unterrichtsstunden, 3x wöchentlich durcharbeiten. Im März (Teil 1), im Mai (Teil 2) und im Juni (Teil 3).

Kurse 1x wöchentlich Standard
In der Regel über 10–15 Wochen, vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende. Kursbeginn im Februar und März.

Kurse für Schnelllerner/-innen
Besonders geeignet für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in anderen romanischen Sprachen und Lerngewohnte. 12 Wochen, 1x wöchentlich. Kursbeginn im Januar, Februar und April.

Konversationskurse auf B1+-, B2- und C1-Niveau

PDL-Kurse am Wochenende

Bildungsurlaub
Z.B. Italienische Woche A1.1 oder Sprachstudienaufenthalt in Mailand (ab B1+)

CELI Prüfung
Alle Kompetenzstufen am 22. Juni 2020

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem kostenlosen Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- Telefonische Beratung Italienisch:
  Tiziana Raimondo
  Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
  E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de
- Oder kommen Sie donnerstags, 15 – 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.

Extras

Aperitivo Italiano
Incontrarsi e parlare in Italiano

L'aperitivo è nato a Torino più di 200 anni fa con il vermouth. Oggi il momento dell'aperitivo è un'usanza largamente diffusa in tutte le grandi città italiane, da nord a sud; gli italiani amano finire il pomeriggio con un drink accompagnato da stuzzichini e scambiare due chiacchiere con gli amici.

Wir organisieren einmal im Monat in der Pasticceria Italiana Brixia, Bockenheimer Landstr. 42-44 ein Aperitivo Italiano. Alle Interessenten (mit Sprachniveau ab B1) haben die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre ein Aperitivo zu bestellen und sich in Italienisch zu unterhalten. Unsere Italienischdozentin Cristina Burger Piovera wird in der Pasticceria auf Sie warten!

Die Einzeltermine 27. Feb., 26. März, 23. Apr., 28. Mai und 25. Juni können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Voranmeldung ist wünschenswert. Eine kurze E-Mail an tiziana.raimondo.vhs@frankfurt.de genügt.

Das Entgelt von € 5 pro Termin (keine Ermäßigung möglich) wird vor Ort entrichtet und enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst.
Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollte dort jeder Teilnehmer mindestens einen Aperitivo zum Selbstkostenpreis bestellen. Vielen Dank!

4400-10 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **27. Feb., 26. März, 23. Apr., 28. Mai, 25. Juni, 5x**
Pasticceria Italiana Brixia, Bockenheimer Landstr. 42-44; € 5/Termin

Certificazione della Lingua Italiana (CELI)
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) Prüfungen der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich die CELI ablegen, die als eine der besten Zertifizierungen der italienischen Sprache gelten. Die Prüfungen finden in Frankfurt statt.

Nächster Prüfiungstermin: 22. Juni 2020
Anmeldeschluss: ca. 8 Wochen vorher
Entgelt: € 140
Weitere Informationen, Anmeldeformulare und Übungstests: www.cvcl.it

Anmeldung und Informationen:
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Prepariamo il CELI 3 Prüfungsvorbereitung auf CELI 3 (B2)

NEU im Programm

Prüfungstermin am 22. Juni 2020

CELI 3 (B2) der Università Italiana per Stranieri von Perugia ist- für Italienisch- das meistzertifizierte Sprachniveau weltweit. Die Teilnehmer/-innen müssen sprachliche Fertigkeiten erreichen, die es ihnen ermöglichen, in einem italienischen Kontext zu studieren und zu arbeiten, mit relativer Sicherheit ein breites Spektrum von Themen sprachlich zu beherrschen und persönliche Standpunkte diskursiv zu äußern. Das Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca erkennt CELI 3 als gültiges Zertifikat für die italienische Sprache an, um in Italien zu studieren.

In diesem Kurs werden Sie:

- das Prüfungsformat kennenlernen und jede Sprechfertigkeit 1x durchspielen
- Ihre Schriftkompetenz durch individuelle Korrektur verbessern
- den mündlichen Teil der Prüfung simulieren und üben
- wertvolle Tipps für die Vorbereitung erhalten

4401-15 ☒ *Tiziana Colini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Mai – 10. Juni, 5x**
Bethmannschule; € 75

Italienisch lernen am Wochenende – ganz anders, mit der PDL-Methode

Eine Wochenendreise in die italienische Sprache (A1–B1)

An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen! Informationen über die PDL-Methode im Internet unter www.psychodramaturgie.de

Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

Information und Beratung
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Teil 1**

Diese Veranstaltung richtet sich an Teilnehmende ab Stufe A1.

4401-19 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
14. März + 15. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Teil 2**

Für Fortsetzer/-innen aus Teil 1 oder Teilnehmer/-innen, die bereits einen PDL-Kurs besucht haben (A1–B1).

4401-20 *Francesca Di Stefano*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 15.30 Uhr,
25. Apr. + 26. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsurlaub

Italienische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von authentischem Textmaterial erarbeiten Sie Aspekte italienischer Landeskunde. Darüber hinaus erwerben Sie elementare Sprachkenntnisse in einigen ausgewählten Alltagssituationen.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag

4402-30 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Juni – 3. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Vorankündigung:
Die Partnerstadt Mailand entdecken

In einer Kombination von Sprachunterricht (vormittags) und Projektarbeit (nachmittags) werden Sie das Leben in dieser bedeutenden Stadt Italiens unter vielen neuen Aspekten kennen lernen. Dabei können Sie Ihre erworbenen Sprachkenntnisse vor Ort anwenden und vertiefen. Diese Sprachstudienreise wird in Zusammenarbeit mit dem „Ufficio Relazioni Internazionali" der Stadt Mailand durchgeführt und ist als Bildungsurlaub anerkannt.

Wir empfehlen diese Reise Italienischlerner/-innen ab Stufe B1+ (abgeschlossen, ca. 300 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse).

Reisegruppe: max. 10 Teilnehmer/-innen
Kosten: € 200 (Programm, Organisation, Betreuung)
Unterkunft: in zentralen einfachen Hostel (€ 79 pro Tag mit Halbpension)
Eigene Anreise
Termin: Oktober

Information und Beratung
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Sommerkurse

Italienisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

4403-40 *N.N.*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. Juli – 16. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4403-42 *N.N.*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Aug. – 13. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Italienisch 2 (A1)

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 4–6

4403-44 *N.N.*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Juli – 30. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4403-46 *N.N.*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Aug. – 27. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Italienisch 3 (A1)

Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen (ca. 50 Ustd.)

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 7–8

4403-48 *N.N.*
Mo – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **31. Aug. – 10. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Regelangebot

A1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 1, 2, 3 Standardkurse oder Schnelllerner/-innen 1 und 2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächpartnerinnen und Gesprächpartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Test und Beratung kostenlos

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit vor Kursbuchung einen Online-Sprachtest unter vhs.frankfurt.de durchzuführen. Oder lassen Sie sich telefonisch beraten: Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662 (Mo – Fr, 10 – 15 Uhr)

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 140.

Italienisch Intensiv

Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Italienische Sprache haben möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit neun Unterrichtsstunden pro Woche in nur sechs Wochen (Intensiv 1,2 und 3) das Lernpensum eines regulären Kurses (12/15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch unerlässlich.

● **Italienisch Intensiv 1: Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse**

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

4404-16 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
16. März – 26. März, 6x
Klingerschule; € 90

● **Italienisch Intensiv 2: Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 4–6

4406-13 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
04. Mai – 14. Mai, 6x
Klingerschule; € 90

● **Italienisch Intensiv 3: Lerner/-innen mit elementaren Vorkenntnissen**

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 7–8

4406-91 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
15. Juni – 25. Juni, 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie haben noch nicht Italienisch gelernt. In diesem Kurs lernen Sie auf einer sehr kommunikativen Weise:

- Sich und jemand vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- In einem Cafè bestellen und über Essen sprechen
- Über Freizeitaktivitäten sprechen, Vorlieben ausdrücken
- Ihre Alltagsroutine beschreiben, nach der Uhrzeit fragen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 1–4

4404-17 *Angela Fato*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4404-18 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

4404-20 *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **15. Feb. – 04. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

4404-52 Nord *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 125

4404-60 West *Federica Bevacqua*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 125

Italienisch 2

Anfänger/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 5–8

4406-16 *Cinzia Tedesco*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4406-20 Süd *Angela Fato*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 125, Lektion 4–7

4406-21 *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **18. Jan. – 07. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100, Lektion 5–8

4406-52 Nord *Elena Pisapia*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 09. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 145

Italienisch 3

Lehrwerk: Chiaro! A1, Hueber Verlag, Lektion 8–10

4407-35 Nord *Eleonora Paradisi Miconi*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 145

Italienisch für Schnelllerner/-innen

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Sie lernen Italienisch zwar von Anfang an aber durch eine steilere Progression werden Sie schneller als in den Standardkursen, die Kompetenzstufen A1 und A2 erreichen (Italienisch für Schnellerner 1+2+3+4). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.

Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

● **Italienisch für Schnelllerner/-innen 1**

Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1–4

4405-85 *Angela Fato*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 14. Mai, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4405-86 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Jan. – 01. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4405-88 *N.N.*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

● **Italienisch für Schnelllerner/-innen 2**

Mind. 36 Unterrichtsstunden Vorkenntnisse erforderlich.

Nicht für Teilnehmer/-innen geeignet, die noch nie Italienisch gelernt haben.
Lehrwerk: Al Dente1 (A1), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 5–8

4406-87 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Jan. – 31. März, 12x**
Bettinaschule; € 145

4406-88 *Lidia Perla*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 28. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4406-90 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Apr. – 19. Aug., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

Auffrischungskurs A1

Ripetere e praticare A1

Sie wiederholen und festigen die Hauptpunkte der Kompetenzstufe A1, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4407-80 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Jan. – 03. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 4, 5 und 6 Standard und Schnelllerner 3 und 4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Italienisch 4

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektion 1–4

4408-38 *Angela Fato*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4408-40 West *Federica Bevacqua*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 125

Italienisch 5

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 5–8

4409-02 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4409-03 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 09.00 – 11.15 Uhr, **28. Jan. – 05. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4409-51 Nord *N.N.*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 02. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 145

Italienisch 6

Lehrwerk: Chiaro! A2, Hueber Verlag, Lektion 8–10

4410-18 West *Pina Scoglio Christmann*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Feb. – 20. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 125

Italienisch für Schnelllerner/-innen

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen in einer anderen romanischen Sprache (Latein, Französisch, Spanisch, Portugiesisch etc.). Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet.

Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten unerlässlich.

● **Italienisch für Schnelllerner/-innen 3**

Mindestens 70 Ustd. Vorkenntnisse erforderlich.
Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 1–4

4408-81 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 25. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4408-82 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**
Bettinaschule; € 140

● **Italienisch für Schnelllerner/-innen 4**

Lehrwerk: Al Dente2 (A2), Kurs- und Übungsbuch + Audio-CD + DVD, Klett Verlag, Lektion 5–8

4409-95 Süd *Tiziana Colini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **13. Feb. – 14. Mai, 12x**
Carl-Schurz-Schule; € 145

Auffrischungskurse A2

Ripetere e praticare A2

Sie wiederholen und vertiefen die Schwerpunkte der Kompetenzstufe A2 und aktivieren dabei den Wortschatz, damit Sie fit für den nächsten Kurs sind.

4410-25 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **11. Jan. – 25. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

4410-26 Süd *Tiziana Colini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Mai – 25. Juni, 4x**
Carl-Schurz-Schule; € 50

B1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Italienisch 7, 8 und 9) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Italienisch 7

Lehrwerk: Chiaro! B1, Hueber Verlag, Lektion 1–4

4411-06 *Angela Fato*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 04. Juni, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 145

4411-07 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4411-08 *Massimo Fagioli*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4411-09 *N.N.*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

● **Am Wochenende**

4411-10 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **08. Feb. – 28. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 135

Italienisch 8

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

4412-06 *Lisa Tenderini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Jan. – 30. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

● **Am Wochenende**

4412-07 *Lisa Tenderini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Italienisch 9

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

4413-12 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

4413-13 *Lisa Tenderini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **16. Jan. – 02. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 145

4413-14 *Lisa Tenderini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 125

B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Italienisch 10

Lehrwerk: wird im Kurs noch bekannt gegeben

4414-22 *Lisa Tenderini*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

B2

I seguenti corsi affrontano temi specifici di grammatica del livello superiore (concordanza dei tempi all'indicativo e congiuntivo, uso dei passati, pronomi ecc.) e mirano ad una estensione ragionata del lessico attraverso il confronto con materiali autentici tratti dai siti dei principali quotidiani e dalla più recente produzione culturale (es. cinema). I corsi offrono ai partecipanti la possibilità di seguire e commentare le vicende italiane in tempo reale, come in Italia „con gli amici al bar in piazza".

Italienisch 11

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4415-03 *Angela Fato*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 125

Italienisch B2.1

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag, Lektion 4–8

4416-01 Süd *Tiziana Colini*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Feb. – 28. Apr., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 130, Lektion 9–10

4416-02 Süd *Tiziana Colini*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **05. Mai – 30. Juni, 8x**
Carl-Schurz-Schule; € 105

Italienisch B2.2

4417-20 *Federica Bevacqua*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **19. Feb. – 06. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4417-21 West *Pina Scoglio Christmann*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Lehrwerk: Qua e là per l'Italia, Buch mit Audio-CD – Ein Streifzug durch die Regionen Italiens, Hueber Verlag

4417-22 *Lidia Perla*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Italienisch B2.3

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4418-19 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4418-20 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Klingerschule; € 130

C1

Italienisch C1

Per partecipanti con ottime conoscenze a cui piaccia leggere e discutere di temi letterari.

4419-03 *Linda Denninger*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 160

Japanisch

Wir bieten Sprachkurse sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene an. Mit A1, A2, B1, B2, C1 und C2 wird die jeweilige Sprachkompetenz beschrieben, die Sie nach dem Europäischen Referenzrahmen (GER, s. Seite 140) am Ende einer jeden Stufe erreichen. Um die genannten Lernziele zu erreichen, sollten Sie möglichst regelmäßig am Unterricht teilnehmen und die häusliche Nacharbeit einplanen. Ihre Kenntnisse in Hören, Lesen, Wortschatz und Grammatik können Sie in den JLPT-Prüfungen der Japan Foundation (Level 1–5) testen und weltweit anerkannte Zertifikate erwerben. Wir bereiten Sie in unseren Kursen darauf vor.
Prüfungsinstitution:
The Japan Foundation, Deutschland
www.jki.de
The Japan Foundation Köln
Telefon: 0221 9405580

Bildungsurlaub

Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

4441-01 BU *Tomoko Tsuruta; Miwa Kanosue Schuler*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Vorankündigung: Die Partnerstadt Yokohama kennenlernen, 12. – 22. Oktober 2020

Die erste Woche ist als Bildungsurlaub in Yokohama geplant. Im Anschluss reisen wir durch Japan.
Im Bildungsurlaub werden wir in Vorträgen, Gesprächen und Besuchen unterschiedlicher Einrichtungen (wie z.B. Rathaus, Yokohama City University, Soji Tempel), verschiedene Facetten Yokohamas und Tokios kennen- und verstehen lernen.
Im Anschluss an den Bildungsurlaub in Yokohama

beginnen wir unsere Rundreise in Hakone. Hier besuchen wir u.a. den nahe gelegenen Ashi-See im Fuji-Hakone-Izu-Nationalpark. Von Hakone aus geht es weiter nach Kyoto – eine der geschichtlich und kulturell bedeutendsten Städte Japans. Kyoto dient uns zugleich als Ausgangspunkt für verschiedene Tagesausflüge z.B. zu einigen alten und gut erhaltenen Tempeln und Schreinen in und um Nara herum, welche Teil des UNESCO-Weltkulturerbes sind. Weiterhin werden wir mit der Seilbahn zum Gipfel des Hiei Bergs fahren und die Stadt Omihachiman besuchen. Unsere Reise endet mit dem Besuch von Osaka, der drittgrößten Stadt Japans und sogenannten „Küche Japans".

Kostenlose Infoveranstaltung am 28. Feb.

Information und Beratung:

Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Bernd Eckhardt, Telefon: 069 212-39814
E-Mail: bernd.eckhardt.vhs@stadt-frankfurt.de

! Hinweis: Die Reise wird veranstaltet von dem Reisebüro Takeda Bauer. Die VHS ist lediglich verantwortlich für die Planung und Durchführung des Bildungsurlaubs vor Ort

Die Bildungsreise wird unterstützt von:

- Stadt Frankfurt am Main (Referat für Internationale Angelegenheiten, Dezernat für Integration und Bildung)
- City of Yokohama Frankfurt Representative Office
- Japanisches Kultur- und Sprachzentrum e.V.
- Deutsch-Japanische Gesellschaft

Sommerkurse

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur zwei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

Japanisch 1

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–7

4441-02 *Tomoko Tsuruta*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Juli – 24. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Japanisch 2

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

4441-03 *Isao Yamaji*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Juli – 14. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 230

Extras

Japanisches Wochenende für Einsteiger/-innen

Einführung in die japanische Sprache und Kultur

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Japans.

Auch als Einstieg für Japanisch 1 geeignet.

4441-04 *Tomoko Tsuruta*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Regelangebot

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Japanisch verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Silbenschrift Hiragana und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Japanisch 1

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–7

4441-10 *Yoko Hosoda*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4441-11 *Tomoko Tsuruta*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 12. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 190

4441-12 *Noriko Kreutzer*
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **29. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Japanisch 2

Sie erlernen die Grundlagen der Silbenschrift Katakana. Voraussetzung: Grundlagen der Silbenschrift Hiragana.
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 8–14

4441-20 *Yoko Hosoda*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 02. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 190

4441-21 *Noriko Kreutzer*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **29. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Lehrwerk: Japanisch, bitte! neu, A1 – A2, Klett Verlag

4441-22 *Maho Itonaga*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 02. Juli, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 190

Japanisch 3

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 15–21

4441-30 *Miwa Kanosue Schuler*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Japanisch 4

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22–30

4441-40 *Miwa Kanosue Schuler*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

4441-41 *Isao Yamaji*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Feb. – 06. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

A2

Sie bauen Ihre geringen Vorkenntnisse (ca. 130 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aus, so dass Sie sich in weiteren Alltagssituationen verständigen können. Grundlagen der Silbenschriften Hiragana und Katakana werden vorausgesetzt. Am Ende der Stufe Japanisch 6 können Sie Ihre Kenntnisse im „Japanese Language Proficiency Test – Level 5" der Japan Foundation prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben (Anforderung: 120 Kanji, 800 Vokabeln). Mit Abschluß der Stufe Japanisch 8 haben Sie einen Kenntnisstand von 200 Kanji.

Japanisch 5

Zusatzkosten für Kopien: € 2
Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–3

4441-50 *Tomoko Tsuruta*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

Japanisch 6

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 4–6

4441-60 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

4441-61 *Isao Yamaji*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 245

Japanisch 7

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 7–10

4441-72 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

Japanisch 8

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–5

4441-81 *Noriko Kreutzer*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **29. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

Japanisch 10

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 16–20

4441-82 *Arno Moriwaki*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 245

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 300 Ustd./ ca. 200 Kanji) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe Japanisch 12 können Sie Ihre Kenntnisse im „Japanese Language Proficiency Test – Level 4" der Japan Foundation prüfen und ein weltweit anerkanntes Zertifikat erwerben (Anforderung: 320 Kanji, 1500 Vokabeln).

Japanisch 11

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 3A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1–3

4441-83 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 245

B2

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (mind. 500 Kanji/ ca. 2.000 Vokabeln) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können.

Japanisch 17

Sie lernen die japanische Geschichte und Kultur kennen und erarbeiten aktuelle Themen der japanischen Gesellschaft und der Landeskunde.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4441-86 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

C1

Japanische Lektüre

Sie üben hauptsächlich das Leseverstehen und das Übersetzen ausgewählter japanischer Kurzgeschichten.

Voraussetzung: ca. 500 Kanji
Zusatzkosten: für Kopien

4441-87 *Arno Moriwaki*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 165

Koreanisch

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Koreanisch verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Hangul" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Koreanisches Wochenende für Einsteiger/-innen

Einführung in die gesprochene und geschriebene Sprache sowie in wichtige Sitten und Gebräuche Koreas. Auch als Einstieg für Koreanisch 1 geeignet.

4448-53 *Seung Yeon Lee*
Sa + So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Koreanische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

4448-50 BU *Seung Yeon Lee*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

A1

Koreanisch 1

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 1–4

4448-55 *Eun-Joo Shim*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4448-56 Nord *Seung Yeon Lee*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 190

● **Sommerkurs**

4448-51 *Eun-Joo Shim*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **06. Juli – 17. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Koreanisch 2

Vorkenntnisse: ca. 45 Ustd.
Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 5–8

4448-58 *Jang-Won Sohn*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 190

4448-59 *Eun-Joo Shim*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Koreanisch 3

Vorkenntnisse: ca. 90 Ustd.
Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 9–12

4448-60 *Jang-Won Sohn*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 215

Koreanisch 4

Vorkenntnisse: ca. 135 Ustd.
Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 13–16

4448-64 *Jang-Won Sohn*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 215

4448-68 *Seung Yeon Lee*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Kroatisch

Kroatische Woche A1

NEU im Programm

Möchten Sie schnell und intensiv Kroatisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4450-00 BU *Sladjana Paskalj*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Einführung in die kroatische Sprache und Kultur

NEU im Programm

Rjeka – die europäische Kulturhauptstadt

Wer die Landschaften und Menschen Kroatiens besser kennen lernen möchte, sollte zumindest ein paar Worte der kroatischen Sprache kennen. In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der kroatischen Sprache und Kultur. Im Kurs erfahren Sie auch mehr über die drittgrößte Stadt Kroatiens Rjeka, die gegen die kroatischen Städte Dubrovnik, Osijek und Pula als europäische Kulturhauptstadt durchsetzt hat.

4450-02 *Sladjana Paskalj*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

siehe auch: Kroatien – das unbekannte jüngste EU-Mitglied, 1802-17

Kroatisch für die Reise

In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen. Der Kurs ist auch als Einstieg für Kroatisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Kroatisch für den Urlaub: Einstieg in Sprache und Kultur, Klett Verlag

4450-03 *Nela Akrapovic*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **30. Mai – 04. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

A1

Sie haben noch nie Kroatisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Kroatisch 1–3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Kroatisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die kroatische Sprache. Bei uns bekommen Sie einen entspannten und unterhaltsamen Einstieg in die kroatische Sprache und in die Alltagskultur.

Nach dem Kurs Kroatisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- über Familie sprechen und Ihren Beruf angeben
- die Grundzahlen nennen und Ihr Alter angeben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2 , Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 1–3

4450-04 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Kroatisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Nach dem Kurs Kroatisch 2 können Sie:
- Familienmitglieder und Freunde vorstellen und beschreiben
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und über Ihre Sprachkenntnisse sprechen
- über Ihre Interessen und Freizeit sprechen
- einfache Fragen stellen und Dialoge verfassen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2 , Lehrbuch + Übungsbuch , Croaticum Zagreb, Lektion 4–6

4450-06 *Natalija Mann*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Kroatisch 4–6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Kroatisch 4

Nach dem Kurs Kroatisch 4 können Sie:

- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Handlungen in der Vergangenheit und Zukunft benennen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 10–13

4450-08 *Nela Akrapovic*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Kroatisch 5

Nach dem Kurs Kroatisch 5 können Sie:

- über Urlaubspläne sprechen und Reiseempfehlungen abgeben
- Uhrzeit, Datum und Geburtstag angeben
- Weg- und Ortsbeschreibungen angeben
- über Ihre Arbeit sprechen und Ihren Arbeitstag beschreiben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 14–17

4450-09 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 245

Kroatisch 6

Nach dem Kurs Kroatisch 6 können Sie:

- Körperteile benennen und über die eigene Gesundheit sprechen
- Urlaubsgewohnheiten beschreiben und Reiseerlebnisse schildern
- Lage eines Ortes beschreiben
- Ihre Träume und Gefühle beschreiben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 18–20

4450-12 *Sladjana Paskalj*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 245

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Kroatisch 7–9) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben

Kroatisch Konversation B1

Kenntnisse ab Stufe 8

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem B1-Niveau angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 7–9

4450-15 *Natalija Mann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 245

Latein

Latein ist schön (ganz bestimmt)! Wollten Sie vielleicht schon immer Latein lernen und hatten bisher noch nicht die Gelegenheit? Oder haben Sie es schon einmal vergeblich probiert? Möchten Sie ihr vergessenes Latein wieder aufpolieren und dabei nicht alleine vorgehen? Ganz sicher: Latein ist erstens wunderschön und zweitens gut erlernbar. Vergessen Sie mögliche Vorbehalte und lassen Sie sich überzeugen. Kommen Sie einfach zu unseren Kursen: wir werden Freude und Interesse an dieser einzigartigen Sprache gemeinsam erleben!

Latein 1

Lehrwerk: Bornemann Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

4453-22 *Helga Ranis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 20. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 145

Salvete! Lateinisches Wochenende

● **für Anfänger/-innen**

Wenn Sie gerne Latein lernen möchten und bisher noch keine Gelegenheit dazu hatten, bietet Ihnen dieser Wochenendkurs die beste Gelegenheit für einen ersten Einstieg. Sie lernen die Grundgrammatik sowie einfache Sätze zu bilden und zu verstehen. Außerdem ist im Rahmen dieses Kurses eine Exkursion in die Römische Abteilung des Archäologischen Museums geplant. Hier können Sie sich über die römische Geschichte Frankfurts informieren. Überzeugen Sie sich: lingua latina mortua non est.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4453-23 *Helga Ranis*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **für Fortgeschrittene**

Sie haben schon Grundkenntnisse in der lateinischen Sprache erworben und möchten diese vertiefen oder auffrischen? Anhand ausgewählter Texte üben Sie sich im Übersetzen und der Grammatik. Ein entsprechender Reader wird Ihnen zur Verfügung gestellt. Im Rahmen dieses Kurses ist auch eine Exkursion in die Römische Abteilung des Archäologischen Museums geplant. Hier können Sie sich über die römische Geschichte Frankfurts informieren.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4453-25 *Helga Ranis*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Niederländisch

A1

Sie fangen an, Niederländisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Niederländisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- in einem Cafè etwas bestellen
- über ihre Familie sprechen und Personen beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 1–5 + Übungsbuch

4461-01 *Mariëtte de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 190

4461-03 *Marlijn Stege*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Niederländisch 2

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- über den Tagesablaufsprechen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- über Beruf und Arbeit sprechen und Tätigkeit beschreiben
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 6–10 + Übungsbuch

4461-05 *Marleen Peeters*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 09. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 190

4461-07 *Marlijn Stege*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 190

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (NL 3–4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung. Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Niederländisch 3

Sie haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- vergangene Erlebnisse beschreiben
- ein Telefongespräch führen
- jemanden einladen
- Kleidungstücke einkaufen

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 11–13 + Übungsbuch

4461-09 *Mariëtte de Vries*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 02. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Niederländisch 4

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 126 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:

- den Charakter einer Person beschreiben
- sich um eine Stelle schriftlich bewerben
- für einen Standpunkt argumentieren
- ein Kunstwerk oder ein Gebäude beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion 14–16 + Übungsbuch

4461-13 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 11. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Niederländisch 6

Lehrwerk: Welkom terug neu B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4461-18 *Marleen Peeters*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 02. Juni, 12x**
VHS Leipziger Straße; € 200

B2

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden? Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven? In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica. Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten. In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-24 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 18. Mai, 12x**
Klingerschule; € 200

Niederländisch Taal en literatuur

We lezen samen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen. Met kleine oefeningen werken we aan spelling, woordenschat en uitspraak. Door de systematische behandeling van grammatica verdiepen we onze kennis.

4461-26 *Sabine Lehr*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **11. März – 01. Juli, 15x**
Gutenbergschule; € 160

Nederlands op zaterdag

We lezen en vertalen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen en bekijken filmfragmenten. Ook werken we met kleine oefeningen aan grammatica, spelling, woordenschat en uitspraak.

4461-28 *Sabine Lehr*
Sa, 10.30 – 17.30 Uhr, **29. Feb., 21. März, 25. Apr., 23. Mai, 27. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Norwegisch

A1

Sie fangen an, Norwegisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Norwegisch 2

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 30 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- den Tagesablauf beschreiben
- in einem Geschäft einkaufen
- sich erkundigen, eine Mail schreiben
- etwas begründen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 5–7

4465-95 *Jone Malmin*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Norwegisch 4–6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Norwegisch 4

Sie haben bereits Norwegisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- einen Termin vereinbaren
- einen Weg beschreiben
- Anweisungen und Ratschläge erteilen
- ein Formular ausfüllen

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 10–12

4465-97 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Norwegisch 6

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 150 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- über die Arbeit sprechen/sich bewerben/ein Vorstellungsgespräch führen
- über Wohnverhältnisse sprechen
- etwas vorschlagen
- Zustimmung und Nichtzustimmung äußern

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett, Lektion 17–20

4465-98 *Sidsel Thiele*
Do, 19.15 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 170

B2

Am Ende der Kompetenzstufe B2 können Sie die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen. Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Norwegisch Konversation

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4465-99 *Jone Malmin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 20. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Vorankündigung: Ein Norwegischkurs für Anfänger/-innen wird im Herbst 2020 angeboten

Persisch

A1

Persisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse:

Nach dem Kurs können Sie:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4468-20 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Persisch 2

Anfänger/-innen mit Vorkenntnissen

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

4468-21 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Persisch 4

Sie haben bereits Persisch gelernt (ca. 135 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- über Ihre Familie und Verwandtschaft sprechen
- über Ihren Urlaub sprechen
- Jahreszeiten beschreiben
- über das Wetter sprechen

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-23 *Zahra Ghaeni*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Polnisch

A2

Persisch Workshop Konversation A2

Voraussetzung: Grundwissen der persischen Grammatik, Kenntnisse der Schrift und Lesen und Schreiben (A2). In dem Kurs werden kleine Geschichten und einfache Zeitungsartikeln gelesen. Die Alltagssprache wird in verschiedenen Situationen geübt. Die Grammatik kann auch nach Bedarf wiederholt werden.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-25 *Faramarz Pour-Abbasali*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **28. März, 25. Apr., 16. Mai, 20. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 100

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Polnische Woche A1

NEU im Programm

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4471-00 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

A1

Sie haben noch nie Polnisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Polnisch 1–5) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Polnisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die polnische Sprache.

Nach dem Kurs Polnisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 1–4

4471-04 *Agnieszka Polonska*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Klingerschule; € 190

4471-05 *Agnieszka Elbrecht*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 19. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Polnisch 2

Nach dem Kurs Polnisch 2 können Sie:
- Zahlen bis 1.000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Cafe etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 5–8

4471-06 *Agnieszka Krusemarck*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Polnisch 3

Nach dem Kurs Polnisch 3 können Sie:
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen sprechen
- über das Wetter, Wochentage, Monate und Jahreszeiten sprechen
- im Restaurant bestellen und nach der Rechnung fragen
- über den Lebenslauf erzählen und über die Vergangenheit reden

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 9–12

4471-08 *Agnieszka Krusemarck*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 215

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem A2/B1-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien

4471-15 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 245

Portugiesisch

A1

Sie fangen an, Portugiesisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Portugiesisch 1–2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Portugiesisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen. Sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

● **Europäisches Portugiesisch 1**

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 1–5

4473-18 *N.N.*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 190

● **Brasilianisches Portugiesisch 1**

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 1–5

4474-18 *Dr. Adriana Maximino dos Santos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 190

Portugiesisch 2

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen. Sagen was man gerade macht.
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen

● **Europäisches Portugiesisch 2**

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 6–10

4473-20 *Igor Gutierrez*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
Klingerschule; € 190

● **Brasilianisches Portugiesisch 2**

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 6–10

4474-20 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 190

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Portugiesisch 3–4) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Portugiesisch 3

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 90 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- über den Lebenslauf sprechen, Alter und Uhrzeit in der Vergangenheit angeben
- über das Wetter sprechen. Einkaufen gehen.
- Wohnräume beschreiben und über die Wohnsituation sprechen.

● **Europäisches Portugiesisch 3**

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 11–14

4473-22 *Paulo Sérgio Fernandes Silva*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

● **Brasilianisches Portugiesisch 3**

Lehrwerk: Oi, Brasil!, Hueber Verlag, Lektion 11–15

4474-22 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 215

Europäisches Portugiesisch 4

Lehrwerk: Olá Portugal!, Klett Verlag, Lektion 15–18

4473-24 *Paulo Sérgio Fernandes Silva*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Am Ende der Stufe Portugiesisch 6 können Sie – nach erfolgreich bestandener Prüfung – mit dem „Certificado de Português" (TELC) einen europaweit anerkannten Nachweis für gute Grundkenntnisse erwerben.

Europäisches Portugiesisch 5

Lehrwerk: Cidades do Mar B1, Klett Verlag, Lektion 1–4

4473-26 *Igor Gutierrez*
Di, 19.00 - 21.15 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Ort auf Anfrage; € 245

Portugiesisch 7

● **Europäisches Portugiesisch 7**

Lehrwerk: Cidades do Mar B1, Klett Verlag

4473-28 *Igor Gutierrez*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 15x**
Klingerschule; € 245

● **Brasilianisches Portugiesisch 7**

Lehrwerk: Novo Avenida Brasil 3, EPU/Klett Verlag

4474-26 *N.N.*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

B2

Brasilianisches Portugiesisch 8

4474-28 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 02. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 245

Europäisches Portugiesisch 10

Lehrwerk: Avancar em Português, QECR- Nível B2, Ana Tavares e Mariana Tavares, Lidel

4473-30 *Maria Filomena Nold*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 245

C1

Os cursos seguintes destinam-se àqueles que ja possuem conhecimento médio da língua portuguesa. Tratam-se de textos da civilização portuguesa e brasileira visando sobretudo aperfeicoar a sua

competencia oral. Para tal serão usados artigos de jornais, revistas, canções ou textos literarios. Com base nos textos, será também feita uma revisão de algumas áreas gramaticáis. Quem quiser pode se preparar para a prova do „Certificado de Português" (TELC) e conseguir um comprovante de conhecimentos básicos da Lingua Portuguesa reconhecido em toda Europa.
s.a. Instituto Camões, Diploma de Português Língua Estrangeira PLE, www1.uni-hamburg.de/clpic
CELPE bras (http://www.romanistik.uni-jena.de)

Conversaçao e Gramática

Trabalhamnos com temas atuais ou raros, quase sempre divulgados na mídia brasileira, trechos de contos/romances, música e vídeos muito curtos. Os exercícios de gramática, normalmente, sao escritos pela professora, de acordo com as necessidades do grupo.

4474-30 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 245

Conversaçao

Neste curso você vai ouvir notícias e entrevistas, ver vídeos, escrever, falar e discutir situações cotidianas do brasileiro. Um bate – papo tranquilo, interessante e agradável. Venha com a gente!

4474-32 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 150

Russisch

Totales Diktat 2020

Stellen Sie Ihre Russischkenntnisse auf die Probe. Gefragt sind Grammatik, Vokabular, Rechtschreibung und Kulturkenntnisse.
Totales Diktat ist ein russischsprachiges Projekt, an dem sich Menschen aller Altersklassen aus über 500 Städten rund um den Globus beteiligen. Muttersprachler/-innen und Russischlerner/-innen treffen sich jährlich an einem Samstag im Frühjahr, um gemeinsam ein russischsprachiges Diktat zu schreiben, ihre Russischkenntnisse zu prüfen und sich auszutauschen.

An diesem Tag ist auch ein interessantes Rahmenprogramm geplant. Das Programm wird von der Koordinatorin des Projektes, Dr. Elena Tchernega, vorbereitet. Eine Anmeldung unter der jeweils angegebenen Kursnummer ist erforderlich.
(Foto: Valentina Eltsova)

Programm am Sa, 04. April 2020
09.30 – 12.00/12.15 Uhr
- Bücheraktion, Kursnr. 4480-52
- Einführung in die russische Teekultur (auf Deutsch), Kursnr. 4480-53
- Malworkshop für Kinder 6–10 Jahre alt, Kursnr. 4480-54
- Malworkshop für Kinder 12–14 Jahre alt, Kursnr. 4480-55
- Lese-Werkstatt für Jugendliche 12–17 Jahre alt, Kursnr. 4480-56
- Lese-Workshop für Jugendliche, Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen, Kursnr. 4480-57

13.00 – 14.30 Uhr
- Totales Diktat für Muttersprachler, Kursnr. 4480-50
- Totales Diktat für Russischlerner, Kursnr. 4480-51

Totales Diktat 2020

In Kooperation mit dem Verein zur Pflege der russischen Kultur SLOWO e.V.

● **Totales Diktat für Muttersprachler/-innen**
Um eine Voranmeldung auf totaldict.ru bis Ende März wird gebeten. Kinderbetreuung wird angeboten.

4480-50 West *Dr Elena Tchernega Meinert*
Sa, 13.00 – 14.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

● **Totales Diktat für Russischlerner/-innen**
Neben dem Diktat für Muttersprachler gibt es auch ein kleines Diktat für Russischlerner mit Sprachniveau A1/A2 bis C1. Der Test stellt Ihre Russischkenntnisse unter Beweis: gefragt sind Grammatik, Vokabular, Rechtschreibung und Kulturkenntnisse.

Um eine Voranmeldung auf totaldict.ru bis Ende März wird gebeten. Kinderbetreuung wird angeboten.

4480-51 West
Sa, 13.00 – 14.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Rahmenprogramm Totales Diktat

● **Bücheraktion**
An diesem Tag begegnen sich viele Bücherfreunde, die am Diktat teilnehmen möchten. Aus diesem Anlass können Sie bei uns einen Tisch reservieren und Ihre gebrauchten russischen Bücher, Lehrwerke und CDs verkaufen oder mit anderen tauschen.

Vorherige Anmeldung erforderlich.

4480-52 West
Sa, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 5

● **Die russische Teekultur**
Seit Anfang des 18. Jahrhunderts gehört Tee fest zum russischen Alltagsleben und wurde zum Nationalgetränk. Das Teetrinken ist nicht nur einfaches Durstlöschen, sondern auch eine wesentliche Erscheinungsform des öffentlichen Lebens: ohne Tee kein Treffen der Freunde, keine familiäre Feier. Wir

bieten einen Einblick in die russische Teekultur und ihren kulturellen Hintergrund.

Der Kurs wird in deutscher Sprache gehalten.

4480-53 West *Maria Flock*
Sa, 11.30 – 12.15 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 6, Mat. Kosten € 2

● **Workshop für Kinder (6–10 Jahre): Malen mit Begemoti**

Was macht das interessante Buch noch spannender und interessanter? Selbstverständlich die Illustrationen! Darum sind Illustrationen so angesagt. In diesem Workshop wird die Illustratorin Natalia Fredriksen den Kindern über ihre Arbeit erzählen. Danach wird sie den Kindern helfen ihre eigene Bilder zum Buch von Oxana Kruglova „Begemoti" zu machen.

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

4480-54 West *N.N.*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 2

● **T-Shirts bemalen**

Malen kann man auf verschiedenen Materialien: auf Papier, auf Leinwand, auf Holz. Wir werden aber auf T-Shirts malen. Was werden wir malen? Bilder von Van Gogh. Wir nehmen zwei seiner berühmtesten Bilder: „Sternennacht" und „Sonnenblumen". Zuerst betrachten wir die Bilder, sprechen über Stilbesonderheiten des Malers und lernen seine Maltechnik. Zum Schluss werden die Teilnehmer mit Hilfe der Dozentin Olga Krotik eigene Bilder auf T-Shirts malen. Der Kunst-Workshop ist für Kinder von 12 bis 14 Jahre geeignet.

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

In Kooperation mit der Sonntagsschule „Evrika!" (DJR Hessen e.V.)

4480-55 West *N.N.*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 5

● **Workshop: Finde deinen roten Faden**

In der Schnelllese-Werkstatt für Kinder und Jugendliche (12–17 Jahre) können Sie Ihre Lesegeschwindigkeit überprüfen und erfahren, wie Sie sie erhöhen können. Wir werden lernen, die Schlüssel zum Verständnis und zur effektiven Assimilation des Textes zu finden, um uns selbst und unsere Freunde mit vielseitigem Wissen zu überraschen. Die Dozentin Ekaterina Tamanova sorgt dafür, dass das Lesen Euch Spaß macht!

In Kooperation mit der Sonntagsschule „Evrika!" (DJR Hessen e.V.)

4480-56 West *N.N.*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 8

● **Workshop: Lesen und (be)wundern für Jugendliche ab 14 Jahre, Eltern und Pädagoginnen/Pädagogen**

Was tun wir heute besonders selten? Lesen wir zu wenig? Nein! Aber wir denken zu wenig darüber nach. Wir „schlucken" unterwegs Nachrichten, Berichte und Romane ohne mitzufühlen und mitzudenken. Wie können wir diese Situation für uns und unsere Kinder verändern? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie eine gute Lese-Umgebung schaffen.

4480-57 West *N.N.*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **04. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 10

Extras

Russisch Feriencamp

Russisch als Herkunftssprache für Kinder 8–12 Jahre

NEU im Programm

Angesprochen sind Kinder die gute Kenntnisse der russischen Sprache im familiären Kontext erworben haben und in den Ferien ihre Grammatikkenntnisse sowie den mündlichen Ausdruck verbessern möchten. Vormittags bieten wir einen lebendigen und motivierenden Sprachunterricht. Nach dem gemeinsamen Mittagessen gibt es Spiele, Projekte und Freizeitaktivitäten (z.B. Zoobesuch). Der Sprachunterricht ist in alle Spiele und Unternehmungen integriert.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

● **„Russland entdecken" Teil 1**

Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

4480-58 *Oxana Kruglova; Dr. Maria Mokhova*
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

● **„Russland entdecken" Teil 2**

Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

4480-59 *Oxana Kruglova; Dr. Maria Mokhova*
Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Russisch als Herkunftssprache

Besitzen Sie schon gute Kenntnisse der russischen Sprache entweder weil Russisch Ihre Herkunftssprache ist oder weil Sie die Sprache im familiären Kontext erworben haben? Möchten Sie Ihre Grammatikkenntnisse und den schriftlichen Ausdruck verbessern? Wir würden Ihnen gerne dabei helfen!

Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4480-60 Nord *Maryna Kubitza*
Mi, 16.30 – 18.00 Uhr, **25. März – 10. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 95

Russische Bildungs- und Kulturmesse

Zum dritten Mal organisieren wir die Messe, wo sich Familien und Fachkräfte über die vielseitigen russischsprachigen Bildungs-und Kulturlandschaft in Hessen informieren können. Um 10 Uhr werden wir zuerst die Gewinner/-innen der Bildungsaktion „Totales Diktat" begrüßen und mit Preisen auszeichnen. Ab 11 Uhr stellen viele Betreuungseinrichtungen, Vereine und Schulen ihre Angebote vor. Neben den Informationsständen wartet auf Sie ein interessantes Rahmenprogramm mit vielen Workshops und Kursen.

In Kooperation mit Networking Fabrik

4480-61
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Russisches Wochenende

Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Für alle, die sich für Russland als Land und Russisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Russland ergänzt. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-63 West *Dr. Alexandra Hajok*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 85

4480-64 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Russisch für die Reise

Anfänger/innen ganz ohne Vorkenntnisse

Russland ist nicht nur ein wichtiger Wirtschaftspartner international tätiger Unternehmen, sondern gewinnt auch als Reiseland für uns immer mehr an Bedeutung. Wenn Sie dieses interessante Land kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. 100 Millionen Menschen sprechen diese Sprache und mit ihr eröffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die Kultur, die Sprache und die Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kleine Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie Flughafen, Hotel, Restaurant, oder Taxi, verständigen.

Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.
Zusatzkosten: für Kopien

4480-65 *Yelena Yakovleva*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **23. Feb. – 29. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

4480-66 *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 17.45 – 20.00 Uhr, **07. Juli – 23. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Russische Woche A1

Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

● **Teil 1**

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-67 Nord BU *Maryna Kubitza; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

● **Teil 2**

Aufbauend auf die Russische Woche A1, Teil 1 erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie im nächsten Halbjahr einen Kurs der Stufe 2 (A1) besuchen können. Am letzten Tag des Bildungsurlaubs machen Sie eine Exkursion nach Wiesbaden, wo Sie die Russisch-Orthodoxe Kirche, den Russischen Friedhof und das Kurhaus besuchen.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-68 BU *Elena Jacob; Maria Flock*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Regelangebot

A1

Sie haben noch nie Russisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Russisch 1–4) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Russisch 1

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die russische Sprache. Sie werden in die kyrillische Schrift eingeführt und lernen in kommunikativen Übungen, sich zu einfachen Alltagsthemen zu verständigen.

Nach dem Kurs Russisch 1 können Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–3

4480-69 *Tatjana Heimbürger*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4480-70 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Sa, 15.00 – 17.15 Uhr, **22. Feb. – 20. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Russisch 2

Nach dem Kurs Russisch 2 können Sie:
- die Grundzahlen 1 bis 20 nennen
- Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- Ihr Herkunftsland und Aufenthaltsort nennen und Adresse und Telefonnummer angeben
- Ihren Beruf angeben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 3–5

4480-71 *Maria Flock*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. März – 01. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

4480-72 *Dr. Anna Novikova; Tatjana Heimbürger*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 02. Apr., 15x**
Klingerschule; € 190

Russisch 3

Nach dem Kurs Russisch 3 können Sie:
- Zahlen bis 1.000 nennen
- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen;
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben
- Handlungen in der Vergangenheit benennen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5–7

4480-73 *Dr. Anna Novikova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 215

4480-74 Nord *Maryna Kubitza*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 215

4480-75 *Dr. Anna Novikova; Tatjana Heimbürger*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Apr. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 215

Russisch 4

Nach dem Kurs Russisch 4 können Sie
- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen
- Telefongespräche führen
- Aussagen zur Ernährung treffen; eine Speisekarte verstehen und etwas bestellen
- Einkaufsgespräche führen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–9

4480-76 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Klingerschule; € 215

Russisch Auffrischung A1

NEU im Programm

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe A2 besuchen? In einem Auffri-

schungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-77 *Maryna Kubitza*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Klingerschule; € 215

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Russisch 5–9) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Russisch 5

Nach dem Kurs Russisch 5 können Sie:

- Jahreszeiten nennen
- Urlaubsgewohnheiten beschreiben und Reiseerlebnisse schildern
- über das Wetter sprechen
- Lage eines Ortes beschreiben

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 10–11

4480-80 *Yelena Yakovleva*
Sa, 13.45 – 16.00 Uhr, **15. Feb. – 06. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 245

Russisch 7

Nach dem Kurs Russisch 7 können Sie:

- ein Haus/eine Wohnung beschreiben und sagen, ob man mit seiner Wohnung/seinem Haus zufrieden ist
- Räume, Möbel und Haushaltstechnik benennen
- eine Reise beschreiben und über Sehenswürdigkeiten sprechen
- zusammengesetztes Futur benutzen, um über Vorhaben zu sprechen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 14–15

4480-82 *Maryna Kubitza*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 15x**
Klingerschule; € 245

Russisch 9

Nach dem Kurs Russisch 9 können Sie:

- sich über TV-Programm und Fernsehgewohnheiten unterhalten
- über die Kommunikation im realen und virtuellen Leben berichten
- eine Reise nach Russland planen
- sich über Moskau äußern und über Sehenswürdigkeiten Moskaus und seine Geschichte sprechen

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 17–18

4480-83 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 245

Russisch Auffrischung A2

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die russische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: Otlitschno! A2, Hueber Verlag, Lektion 11–12

4480-84 *Antonina Visnevskaja-Torres*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Klingerschule; € 245

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Russisch 10–15) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Russisch Konversation und Grammatik B1

Sie möchten Aussprache und Ihre Sprechen verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen und schaffen so eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien
Lehrwerk: MOCT 2, Klett Verlag

4480-86 *Elena Jacob*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **07. Apr. – 14. Juli,**
Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **25. Apr., 09. Mai, 23. Mai, 18x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

C1/C2

Führung auf Russisch „Zarenroute in Hessen"

● **Darmstadt**

Die Russische Orthodoxe Kirche der hl. Maria Magdalena, die Nikolaus II für seine deutsche Frau Prinzessin Alex von Hessen-Darmstadt und letzte russische Zarin erbaute, beeinflusste die Gestaltung des einzigartigen Jugendstilensembles Darmstädter Künstlerkolonie. Der Begründer der Künstlerkolonie Großherzog Ernst Ludwig war seinerseits der Bruder der letzten russischen Zarin. Die Geschichte dieser vielseitigen Beziehungen bildet den Schwerpunkt der Führung durch das Gesamtkunstwerk „Mathildenhöhe". Der Rundgang führt abschließend durch das Löwentor zum benachbarten historischen Park Rosenhöhe, der unter Denkmalschutz steht. Um 1810 ließ die Großherzogin Wilhelmine von Baden den Park Rosenhöhe als Landschaftsgarten mit teilweise exotischem Baumbewuchs auf dem Gelände eines ehemaligen Weinberges anlegen. Der letzte Zar, Nikolaus II., liebte es, im Park spazieren zu gehen.

Treffpunkt: Mathildenhöhe, Russische Kirche

4480-89 *Marina Stutz*
So, 12.45 – 15.00 Uhr, **26. Jan., 1x**
Treffpunkt: Darmstadt Mathildenhöhe, Russische Kirche; € 15

● **Heilige im Alten Sachsenhausen**

NEU im Programm

Erfahren Sie mehr über Frankfurts größten und beliebtesten Stadtteil, Sachsenhausen. Über ausgesuchte Stationen führen wir Sie durch die Geschichte und kulturellen Besonderheiten südlich des Mains. Sie erfahren viel Interessantes über diesen Stadtteil, hören Geschichten über die heilige Elisabeth von Thüringen und besichtigen u.a. die Deutschordenskirche.

4480-90 *Marina Stutz*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **02. Feb., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 15

● **Bad Nauheim**

Unter deutschen Badeorten nimmt Bad Nauheim eine besondere Stellung ein, denn hier befindet sich wahrscheinlich die schönste und einzigartigste Ba-

deanlage Deutschlands. Zahlreiche Künstler, Musiker, Schauspieler, Maler, Schriftsteller und Staatsmänner haben die Kurstadt besucht. Über ausgesuchte Stationen führen wir Sie durch die Geschichte der Stadt. Sie werden mehr über die Russische Kirche erfahren, die heute das älteste Gotteshaus in Bad Nauheim ist. In dieser Kirche nahm die Zarenfamilie mehrmals an den Gottesdiensten teil. Zarin Alexandra Feodorowna und Zar Nikolaus II. stifteten einen großen Kronleuchter und das Kloster Sarow in Zentralrussland stiftete die einmalige Ikonostase.

4480-91 *Marina Stutz*
So, 14.30 – 16.45 Uhr, **15. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Bad Nauheim; € 15

● **Russisches Wiesbaden**

Wiesbaden ist ein perfektes Beispiel deutsch-russischer Beziehungen: Mitglieder der Zarenfamilie, Hochadel und Schriftsteller aus Rußland hielten sich gerne in der Kurstadt auf. So kam Wiesbaden zu seinen „russischen" Sehenswürdigkeiten. Auf einem Rundgang besuchen Sie das Wiesbadener Wahrzeichen, die Russisch-Orthodoxe Kirche der heiligen Elisabeth und den ersten russischen Friedhof in Europa auf dem Neroberg und erfahren viel Interessantes über den Künstler Alexei von Jawlenski, die Familie von Alexander Puschkin und über die Mitglieder der Zaren-Familie.

4480-92 *Marina Stutz*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **29. März, 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Russ. Kirche, Neroberg; € 15

Mini-Führung auf Russisch: Kaisersaal

Seit dem Mittelalter war Frankfurt Wahl- und später auch Krönungsstadt. Königswahl und Krönungen fanden im Dom und Krönungsmahl im Römer statt. Im Kaisersaal im Römer befinden sich Porträts aller deutschen und fränkischen Könige und Kaiser, von denen einige diplomatische Beziehungen zum Russischen Reich pflegten. Während unserer Führung im Kaisersaal erfahren Sie mehr über diese Könige und Kaiser, ihre Krönungen und ihren Bezug zu Russland.

Die Führung ist auch für Kinder ab 12 Jahre geeignet. Hinweis: Kurzfristige Änderungen der Öffnungszeiten sind möglich.
Zusatzkosten: € 2 Eintritt in den Kaisersaal

4480-93 *Maria Flock*
So, 15.00 – 15.45 Uhr, **24. Mai, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 5

Mini-Führung auf Russisch Frankfurter Wahrzeichen

NEU im Programm

Kaiserdom St. Bartholomäus

Der Frankfurter Dom ist eine der bedeutendsten historischen Kirchen Deutschlands, denn hier fanden Wahlen und später auch Krönungen der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation statt. Zu den Krönungen kamen nach Frankfurt nicht nur alle Fürsten des Reiches, sondern auch Gesandte europäischer Staaten von Spanien bis Russland. Als Bewahrungsstätte der Reliquien eines der 12 Apostel, des Heiligen Bartholomeus, wurde der Dom zudem zu einem wichtigen Wallfahrtsort. Aber auch kunsthistorisch hat er was zu bieten: draußen besticht er durch seine schlichte Gotik, drinnen – durch spätgotische Altäre, mittelalterliche Grabplatten und eine der größten Orgeln Deutschlands.

4480-94 *Maria Flock*
So, 16.15 – 17.00 Uhr, **24. Mai, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 5

Führung auf Russisch

● **Gotteshäuser in Bad Homburg**

NEU im Programm

Bad Homburg v.d.H. pflegt seine Traditionen als frühere Residenzstadt der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommersitz der deutschen Kaiser Familien und als Heilbad, das im 19. Jahrhundert Weltrang eroberte. Spuren dieser Geschichte finden sich bei den prächtigen Bauten der Gotteshäuser in der Kurstadt, u.a. die Schlosskirche, die evangelische Erlöser Kirche, die katholische St. Marien-Kirche, die Synagoge, die anglikanische Kirche und die russisch-orthodoxe Allerheiligen-Kirche. Die Führung beinhaltet die Möglichkeit der Besichtigung der o.g. Gotteshäuser, die zum Ausflugszeitpunkt für Besucher zugänglich sind.

4480-95 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Juni, 1x**
Treffpunkt: Eingang Schlossgarage Bad Homburg; € 15

● **Mainzer Altstadt**

Die rheinland-pfälzische Landeshauptstadt Mainz ist ein alter Kurfürsten- und Erzbischofssitz, die Heimatstätte des Buchdrucks und eine der ältesten Städte Deutschlands. Auch zu Russland hat Mainz einen Bezug: russische Reisende waren in Mainz, Absolventen der Mainzer Alten Universität wirkten in Russland, Mainzer Dom und Mariä-Entschlafens-Kathedrale in Wladimir haben gleiche Bauelemente, Mark Chagall gestaltete die Fenster der Stephanskirche. Während eines Stadtrundgangs sehen Sie u.a. den romanischen Dom, mittelalterliche Fachwerkhäuser, barocke Adelshöfe und eine der berühmtesten Sehenswürdigkeiten der Stadt – mystische Fenster von Mark Chagall in der St. Stephankirche.

4480-96 *Maria Flock*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof/DB-Infostand, vor Gleis 12; € 15

Schwedisch

A1

Sie fangen an, Schwedisch zu lernen. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Schwedisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Vorankündigung: Ein Kurs für Anfänger/-innen wird im Herbst angeboten.

Schwedisch 2

Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- ein gemeinsames Essen und den Einkauf planen
- einen Tagesablauf beschreiben
- sich im Hotel erkundigen/über Vor- und Nachteile sprechen
- Farben und Kleidungsstücke beschreiben

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektion 6–10

4483-90 *Britt-Marie Robrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 15. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 190

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Schwedisch 3–5) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Schwedisch 4

Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca. 126 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- Veranstaltungshinweise verstehen
- beim Arzt einen Dialog führen
- über Ihren Beruf erzählen
- einen Lebenslauf lesen und diskutieren

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2, Max Hueber Verlag, Lektion 16–20

4483-92 *Robert Sindermann*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 215

Spanisch

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 entsprechend dem „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen" (GER, s. Seite 140) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen finden Sie viele unterschiedliche Kursformen.

Intensivkurse
Wenn Sie beim Lernen möglichst schnell vorankommen möchten, können Sie hier das Lernpensum in kürzerer Zeit durcharbeiten und die Kompetenzstufe A2 nach zwei Semestern erreichen. Wir bieten Kurse am Vormittag, am Abend und am Wochenende an.

Kurse 1–2x wöchentlich
Unsere Standardkurse haben eine Dauer von 12 bis 15 Wochen und beginnen im Februar (April) bzw. im September (Oktober).

Auffrischungskurse
Wollen Sie Ihre Kenntnisse der Stufen A1, A2 oder B1 wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die spanische Sprache leichter.

Tertulia
Diese Kurse orientieren sich nicht an einem Lehrwerk und müssen daher nicht ein festgelegtes Lernpensum mit bestimmten Lernzielen erarbeiten. Die Teilnehmenden legen zusammen mit ihrer Kursleitung die inhaltlichen Schwerpunkte fest, die aus dem aktuellen Tagesgeschehen oder aus der Literatur stammen können. Neben dem Hören und Sprechen festigen und erweitern Sie hier natürlich auch Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik.

Bildungsurlaub
Auf verschiedenen Kompetenzstufen und zur Landeskunde verschiedener Länder der Hispania. Wer einen Intensivkurs sucht, kann auch einen Bildungsurlaub wählen.

Extras
Hier finden Sie besondere Angebote, die Interessenten mit unterschiedlichen Vorkenntnissen ansprechen.

Prüfungsangebote
Ihre Kenntnisse im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben können Sie in Prüfungen testen und international anerkannte Zertifikate (telc, DELE des Spanischen Bildungsministeriums, Certificados/Diplomas der Spanischen Industrie- und Handelskammer) erwerben. Wir bereiten Sie u.a. in unseren Kursen darauf vor.

Informationen finden Sie im Internet unter www.telc.net, www.vhs-in-hessen.de, www.frankfurt.cervantes.es/de/dele

DELE-Prüfungsinstitution: Instituto Cervantes

Test und Beratung kostenlos
In Ihrem Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem kostenlosen Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen:

- Sie können zu jeder Zeit online einen Einstufungstest durchführen unter vhs.frankfurt.de
- Telefonische Beratung Spanisch: Do, 15 – 19 Uhr, Telefon: 069 212-71541
- Oder kommen Sie donnerstags, 15 – 18 Uhr zu einem Sprachtest (mit Beratung) in die VHS Sonnemannstr 13, 60314 Frankfurt a.M.

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Schwedisch 6–8) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Schwedisch 5

Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca. 162 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:
- Reisevorbereitungen treffen
- von der eigenen Kindheit erzählen
- diskutieren, was typisch Schwedisch ist
- eine Grafik präsentieren und besprechen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4483-94 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

Schwedisch 8

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 Textbook, Scherrer/Lindemalm

4483-96 *Britt-Marie Robrecht*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 19. Mai, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

B2

Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-98 *Andrejus Raskazovas*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 14. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Extras

1,2,3 en español! Español für den Urlaub A1

Für Anfänger/- innen ohne Vorkenntnisse

24 Unterrichtsstunden um die Sprache in praktische Situationen des realen Lebens zu üben. Wir werden der grundlegenden Konversation arbeiten.

Lehrwerk: Entrada al Espanol, Lehrbuch, Cornelsen Verlag

4501-01 *Carola del Rio de Friedrich*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Juni – 16. Juli, 6x**
Bethmannschule; € 120

Conversación y gramática B1

Este curso es ideal para las personas que quiren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramatica que siempre nos dan problemas.

4502-07 *Eleonora D'Auria*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 07. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 160

Conversación y gramática B2

4502-08 *Silvia Rodriguez Rico*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Feb. – 07. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 160

Bildungsurlaub

Für die Bildungsurlaube können Sich sich nur im Anschluss an einen Einstufungstest und eine Beratung anmelden.

Spanische Woche A1

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

● Teil 1: Lektion 1–4

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus erarbeiten Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

Für Anfänger/-innen ohne/mit geringen Vorkenntnissen.

4502-10 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● Teil 2: Lektion 5–8

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

Für Teilnehmer/-innen mit ca. 40–50 Ustd. Vorkenntnissen.

4502-11 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Spanische Woche A2: Teil 2

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Spanisch sprechenden Länder.

Für Teilnehmer/-innen mit ca 130 Ustd. Vorkenntnissen.
Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4502-20 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Lateinamerikanische Woche B1

Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten – anhand authentischer Materialien – landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

Für Teilnehmer/-innen, die schon einen Kurs in der Kompetenzstufe B1 besucht haben.
Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

4502-25 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sommerkurse

Spanisch A1

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

● Teil 1, Lektion 1–4

In diesem Kurs lernen Sie:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich und jemanden vorstellen (Namen, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- Aussehen und Charakter von Personen beschreiben
- Gefallen und Missfallen äußern
- Datum und Monatsnamen, Alter und Geburtstag angeben

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

4504-10 *N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **27. Juni – 01. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4504-11 *N.N.*
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **06. Juli – 17. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4504-12 *Laura Zuniga Garrido*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Juli – 17. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4504-13 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Juli – 17. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Teil 2, Lektion 5–8

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 Ustd.). Nicht für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

In diesem Kurs lernen Sie:
- Lebensmittel einkaufen und etwas bestellen
- eine Stadt beschreiben
- ein Hotelzimmer reservieren
- über Erfahrungen berichten, reklamieren, sich beschweren.

4504-20 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Juli – 31. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4504-21 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Juli – 31. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4504-22 *N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Aug. – 19. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Teil 3, Lektion 9–12

Für Teilnehmer/-innen Spanischkenntnisse von ca. 60 Ustd.

In diesem Kurs lernen Sie:
- Kleidung und Farben beschreiben
- den Tagesablauf beschreiben
- Empfehlungen aussprechen
- über Freizeitaktivitäten sprechen und sich verabreden
- im Restaurant bestellen
- eine Wohnung beschreiben

4504-30 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Aug. – 21. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Spanisch A2

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag

● Teil 1, Lektion 1–4

4504-40 *N.N.*
Mo – Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **06. Juli – 17. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

4504-41 *N.N.*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **06. Juli – 17. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Teil 2, Lektion 5–8

4504-42 *N.N.*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Juli – 31. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Teil 3, Lektion 9–12

4504-43 *N.N.*
Mo – Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. Aug. – 14. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Regelangebot

A1

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Spanisch 1+2) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächpartnerinnen und Gesprächpartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Spanisch 1 (A1.1) intensiv

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch von zwei aufeinander folgenden Intensivkursen erreichen Sie die Kompetenzstufe A1 in nur einem Semester.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1–6

4511-10 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
03. Feb. – 26. Feb., 11x
VHS Leipziger Straße; € 180

4511-11 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
10. Feb. – 13. März, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 180

4511-12 *N.N.*
Mo + Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
02. März – 02. Apr., 15x
VHS Leipziger Straße; € 180

Sí, se puede!

Ich komme aus Lima/Peru. Dort war ich 20 Jahre damit beschäftigt, 40köpfige Gymnasialklassen zu bändigen. Seit 17 Jahren lebe ich in Frankfurt.

Die Erwachsenenbildung ist für mich eine willkommene Abwechslung, denn die Kursteilnehmenden haben etwas vor. Sie wollen in einer fremden Sprache mit der gleichen Selbstverständlichkeit kommunizieren wie in der eigenen. Dieses spannende Vorhaben im Fach Spanisch begleiten zu dürfen, spornt mich jeden Tag wieder an.

Mir ist es wichtig, Gruppen zu formen, die sich gerne wiedersehen. Nach meiner Erfahrung hilft das, schneller voran zu kommen. Es fördert die Leichtigkeit des Lernens. Ich weiß: Deutsche sind gerne speziell. Aber mit ein bisschen Anregung finden meine Gruppen fast immer zusammen und je mehr man sich zu sagen hat, desto leichter ist es, ins Gespräch zu kommen. Wortschatz und Grammatikkenntnisse schränken die Ausdrucksmöglichkeiten zu Beginn ein. Aber das ist die Herausforderung, der ich mich jeden Tag gerne aufs Neue stelle.

Ihre Carola Del Rio de Friedrich

Spanisch 1 (A1.1)

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Sie möchten sich in kurzer Zeit in möglichst vielen Alltagssituationen in der spanischen Sprache verständigen können? Bei uns trainieren Sie vor allem das Hören und Sprechen, in geringerem Maße auch das Lesen und Schreiben.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1–6

4512-26 *Beatriz Alexandra Arenas*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 180

4512-27 *Fernando Escanciano*
Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4512-29 *Silvia Rodriguez Rico*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4512-30 *Silvia Singer*
Mo, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Apr. – 29. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4512-33 Süd *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

4512-34 West *María Vázquez*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **19. Feb. – 27. Mai, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4512-35 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

● **am Wochenende**

4512-36 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. Feb. – 04. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

4512-37 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Spanisch 2 (A1.2) intensiv

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7–12

4521-05 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Mo + Mi + Fr, 09.00 – 12.15 Uhr,
09. März – 01. Apr., 11x
VHS Leipziger Straße; € 180

4521-06 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi + Fr, 19.00 – 21.15 Uhr,
16. März – 04. Mai, 15x
VHS Sonnemannstraße; € 180

4521-07 *N.N.*
Mo + Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr,
20. Apr. – 25. Mai, 15x
VHS Leipziger Straße; € 180

Spanisch 2 (A1.2)

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7–12

4522-66 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 27. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 2 (A1.2) mit digitaler Begleitung

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmenden können ihre Online-Lernzeit individuell organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7–12

4522-68 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4522-69 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 2 (A1.2)

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7–12

4522-70 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

4522-80 West *Beatriz Enders*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

4522-85 Süd *Laura Zuniga Garrido*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

● **am Wochenende**

4522-86 *Silvia Rodriguez Rico*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Jan. – 21. März, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 160

4522-87 *Carola del Rio de Friedrich*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. Feb. – 04. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Vamos a repasar A1!

Sie haben lange pausiert oder vielleicht zu oft im letzten Kurs gefehlt? Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Kompetenzstufe A1 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir die wichtigsten Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

4503-01 *Eleonora D'Auria*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Aug. – 09. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

A2

Sie bearbeiten das Programm diese Kompetenzstufe in den Kursen Spanisch 3 und 4. Sie bauen Ihre geringen Vorkenntnisse (ca. 100 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben so weit aus, dass Sie sich in zusätzlichen Alltagssituationen verständigen können. In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in seltenen Fällen möglich.

Spanisch 3 (A2.1) intensiv

Hier kommen Sie schneller voran. Mit dem Besuch zweier aufeinander folgender Intensivkurse erreichen Sie die Kompetenzstufe A2 in nur einem Semester.

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–6

4531-05 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **21. Apr. – 28. Mai, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4531-06 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai – 17. Juni, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Spanisch 3 (A2.1)

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–6

4532-35 *Begoña Saenz Marin*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

4532-37 *Reynier Perez Hernandez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. März – 01. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4532-38 *Carola del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

4532-39 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4532-50 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

4532-60 West *Reynier Perez Hernandez*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

● **langsames Lerntempo**

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–4

4532-36 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Spanisch 4 (A2.2) intensiv

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–12

4533-05 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.00 – 12.15 Uhr, **04. Juni – 14. Juli, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 180

Spanisch 4 (A2.2)

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7–12

4542-50 *Isabel Riera*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4542-51 *Elena Sandoval Martin*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180, Lektion 9–12

4542-52 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 08. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

¡Vamos a repasar A2!

Sie haben lange pausiert oder vielleicht zu oft im letzten Kurs gefehlt? Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die die Stufen A2 vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir komplexere Aspekte der Grammatik systematisch üben und vertiefen.

4503-02 *Eleonora D'Auria*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Aug. – 10. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

B1

Sie verbessern Ihre Sprachkompetenz (ca. 200 UStd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben, so dass Sie sich in einer Vielzahl von Alltagssituationen verständigen können. Nach Beendigung der Stufe B1 können Sie mit der erfolgreich bestandenen Prüfung „telc Español B1" einen europaweit anerkannten Nachweis für gute Grundkenntnisse erwerben. In Ihrem eigenen Interesse bitten wir Sie, vor Buchung eines Kurses von unserem Test- und Beratungsangebot Gebrauch zu machen. Ein Kurswechsel ist nach Kursbeginn nur in Ausnahmefällen möglich.

Spanisch 5 (B1.1)

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–4

4552-50 *Eleonora D'Auria*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 180

4552-51 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

4552-52 *Eleonora D'Auria*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 180

4552-61 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

● **am Wochenende**

4552-62 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. Jan. – 28. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Spanisch 6 (B1.2)

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5–8

4562-31 *Silvia Rodriguez Rico*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 180

4562-40 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **22. Feb. – 13. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 7 (B1.3)

Lehrwerk: Con Gusto B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 9–12

4570-01 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 180

B2–C1

A los niveles B2 a C2 Usted podrá perfeccionar su capacidad comunicativa en castellano y elegir el sistema de aprendizaje más adecuado:
Opción 1: usted perfecciona el castellano hablado y escrito sistematicamente en base a un manual – con progresión definida.
Opción 2: usted estudia el castellano de manera más flexible, adaptada a los intereses del grupo (tertulia) – y sin libro de estudios, pero en base a textos autenticos de la actualidad mundial – entrenando sobre todo el debate libre, integrando ocasionalmente ejercicios de estructuras gramaticales.
Zur Gewährleistung einer optimalen Einstufung empfehlen wir unsere kostenlose Beratung (s. Online-Test, Sprachenberatung am Donnerstag).

Spanisch 8 (B2.1)

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4, Libro del alumno + MP3-CD , Klett Verlag

4575-25 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 185

Spanisch B2.3

Lehrwerk: Agencia ELE 6, B2.2, Lehrbuch, SGEL/ Hueber Verlag

4577-01 *Fernando Escanciano*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 185

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 5, Libro del alumno + MP3-CD , Klett Verlag

4577-02 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 185

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4, Libro del alumno + MP3-CD , Klett Verlag

4577-03
Maria Rosario Dueñas García de Polavieja
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 185

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1–C2 finden Sie auf Seite 140.

C1

Spanisch C1

Estos cursos son para personas que ya han alcanzado un nivel muy bueno de espanol pero desean perfeccionarse para poder comprender textos complejos y poder comunicarse en muy diversas situaciones. En una atmósfera confortable reflexionamos en profundidad sobre la lengua y ampliamos nuestro horizonte linguistíco para poder expresarnos cada vez con más precisión.

4580-21 *Eleonora D'Auria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 185

4580-22 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb. – 04. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

4580-23 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Apr. – 13. Juni, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Cursos de Tertulia

● **Tertulia B1**

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profe-

sor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

4581-05 *Carola del Rio de Friedrich*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

● Tertulia B2

En ambiente agradable charlamos sobre temas actuales y mejoramos así la comprensión auditiva/escrita y la expresión oral.

4582-10 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 185

● Tertulia B2–C1

4582-15 *Carola del Rio de Friedrich*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **19. Feb. – 27. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

4582-20 *Silvia Singer*
Do, 09.45 – 12.00 Uhr, **20. Feb. – 23. Apr., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

4582-25 West *Beatriz Enders*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Feb. – 08. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

● Tertulia C1 – Con apoyo digital

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmenden können ihre Online-Lernzeit individuell organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

4582-30 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 185

Thai

A1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Thai verständigen können. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Schrift und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Thai 1

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

4602-62 *Benjama Hartwich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 12. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Thai 3

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 7–8

4602-65 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 28. Mai, 12x**
Elisabetenschule Pavillon D; € 170

Thai 6

Vorkenntnisse: ca. 200 Ustd.
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4602-80 *Orapim Bernart*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Feb. – 02. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 150

B1

Sie bauen Ihre elementaren Vorkenntnisse (ca. 250 Ustd.) im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aus, so dass Sie sich in weiteren Alltagssituationen verständigen können.

Thai B1

Zusatzkosten: für Kopien.
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs

4602-85 *Benjama Hartwich*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 27. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Tschechisch

Tschechische Woche A1

NEU im Programm

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. 8 Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für Tschechisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4607-00 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Einführung in die tschechische Sprache

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der tschechischen Sprache und Kultur. Auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Tschechisch 1 geeignet.

4607-01 *Martin Ptasinski*
Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14

A1

Sie haben noch nie Tschechisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Tschechisch 1–4) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Tschechisch 1

Nach dem Kurs Tschechisch 1 können Sie:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten die Grundzahlen nennen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017)., Lektion 1–5

4607-02 *Olga Lukova*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Apr. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Tschechisch 4

Nach dem Kurs Tschechisch 4 können Sie:

- über Ihren Wohnort erzählen
- über die Vergangenheit erzählen
- über die Zukunft sprechen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017).

4607-04 *Martin Ptasinski*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 16. Juni, 15x**
Klingerschule; € 215

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Tschechisch 6

In diesem Kurs lernen Sie mit dem Dativ und Instrumental die letzten beiden grammatischen Fälle des Tschechischen kennen. Dies ermöglicht es uns, adaptierte tschechische Texte z.B. aus Zeitungen oder Kurzgeschichten zu lesen. Ferner werden wir dadurch auch den Wortschatz weiter ausbauen und die kommunikativen Fertigkeiten weiter stärken.

4607-08 *Martin Ptasinski*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 25. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 245

Mit Sprache Brücken bauen!

Ich bin in der Türkei geboren und in Istanbul aufgewachsen. Nachdem ich mein Lehramtsstudium in Ankara absolviert habe, war ich ein Jahr lang in Istanbul als Lehrkraft tätig. Ich wollte im Anschluss für mein Masterstudium ins Ausland und habe mich letzendlich für Deutschland entschieden. Zwischendurch war ich für einige Jahre in Italien und habe dort in einem Kulturverein für Einheimische türkische Sprache unterrichtet. Hier habe ich festgestellt, dass das Lehren einer Sprache und das Unterrichten die Menschen untereinander verbindet, wodurch der kulturelle Austausch gefördert werden kann.

Seit Februar 2017 arbeite ich an der Frankfurter Volkshochschule als Türkischdozent. Parallel dazu übe ich in verschiedenen staatlichen Schulen meine Tätigkeit als Lehrkraft aus. In Nordrhein-Westfalen war ich als Türkischlehrer für die Herkunftssprache Türkisch tätig. Weiterhin bin ich telc-Prüfer für Türkisch B1 bis C1.

Die Türkei ist für viele ein meistbesuchter Urlaubsort. Sie fungiert als eine Brücke, die zwei Kontinenten verbindet. Die türkische Sprache baut diese Brücke auf. In meinem Unterricht widme ich mich mit viel Spaß und Begeisterung dem Ziel, diese Brücke aufzubauen.

Ihr Murat Solak

Türkisch

Türkische Woche A1

NEU im Programm

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

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

4610-00 BU *Murat Solak*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

A1

Sie haben noch nie Türkisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Türkisch 1–3) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

Türkisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die türkische Sprache.Nach dem Kurs können Sie:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- Die Grundzahlen 1 bis 20 nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 1–3

4610-03 West *Ahmet Bugrahan*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

4610-04 *Murat Solak*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 190

Türkisch 2

Nach dem Kurs Türkisch 2 können Sie:

- über Ihre Familie sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- über die Wochentage sprechen und die Tageszeiten angeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 3–5

4610-05 *Raziye Fischer*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 190

4610-06 West *Ahmet Bugrahan*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

Türkisch 3

Nach dem Kurs Türkisch 3 können Sie:

- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten benennen
- Über Vergangenes befragen und berichten
- Über Essgewohnheiten/Einkaufen sprechen und nach dem Preis fragen
- Im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 5–7

4610-08 *Kenan Dag*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

A2

Am Ende dieser Kompetenzstufe (Türkisch 4–6) können Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Türkisch 4

Nach dem Kurs Türkisch 4 können Sie:

- über Essen sprechen und sagen, was man zu den Mahlzeiten isst
- über den Urlaub sprechen
- Ortsangaben machen und den Weg beschreiben
- zukünftige Handlungen ausdrücken

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 7–9

4610-10 *Murat Solak*
So, 15.00 – 17.15 Uhr, **23. Feb. – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Türkisch 6

Nach dem Kurs Türkisch 6 können Sie:

- Angaben über die Wohnsituation machen und ein Haus/eine Wohnung beschreiben
- Räume, Möbel und Haushaltsgeräte benennen und über Hausarbeit sprechen
- über Kleidungsstile sprechen und Kleidung einkaufen
- Uhrzeiten angeben und über den Arbeitsalltag sprechen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 11–13

4610-15 *Kenan Dag*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Klingerschule; € 245

B1+

Türkisch Konversation B1+

Sie beschäftigen sich schon lange mit der türkischen Sprache und möchten nun, dass es auf einmal „klick" macht und Sie „plötzlich Türkisch sprechen können". Dann sind Sie in dieser Gruppe richtig. Denn hier wird der Fokus auf freiem Sprechen und Hören liegen. Sie werden verschiedene leichte Texte lesen, diese nacherzählen und mit Liedern und anderen Hörtexten Ihr Hörverstehen trainieren. Es wird ausgewählte Themen geben, über welche Sie sich in der Gruppe frei austauschen können. Die beim Sprechen auftretenden grammatischen Probleme werden systematisiert und besprochen.

4610-18 *Nihan Hüda Pekyalcin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
Klingerschule; € 245

Ungarisch

A1

Sie haben noch nie Ungarisch gelernt und haben auch im Erlernen anderer Sprachen wenig Erfahrung. Am Ende dieser Kompetenzstufe (Ungarisch 1–5) können Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben

Ungarisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs beginnen Sie Ihre Reise in die ungarische Sprache. Sie werden in das ungarische Alphabet sowie in die Regeln der Vokalharmonie eingeführt, lernen die Zahlen kennen und trainieren die ersten Schritte der Verständigung in kommunikativen Situationen.

Nach dem Kurs Ungarisch 1 können Sie:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- Ihre Familie vorstellen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 1–2

4613-01 *Agota Manheim-Rodes*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Ungarisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Nach dem Kurs Ungarisch 2 können Sie:

- sagen, wie es Ihnen geht und andere nach dem Wohlbefinden fragen
- über Ihre Arbeit und Ihren Arbeitsplatz erzählen
- sich selbst und andere Personen beschreiben

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 2–3

4613-02 *Zsuzsanna Czipo*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 190

Ungarisch 4

Nach dem Kurs Ungarisch 4 können Sie:

- Wegbeschreibungen verstehen und geben
- Aussagen über das Leben in der Stadt bzw. auf dem Land verstehen und selbst darüber erzählen
- Wohnorte und Länder miteinander vergleichen
- Lebensmittel und Mengen benennen

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 4–5

4613-04 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Jan. – 09. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

Ungarisch Auffrischung A1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe A2 besuchen? In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die ungarische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Nach dem Kurs können Sie:

- über das eigene Freizeitverhalten erzählen
- sich über Fähigkeiten und Vorlieben unterhalten
- sich über Urlaubsreisen und -gewohnheiten austauschen
- sich detailliert zum Thema Tagesablauf äußern und einen typischen Arbeitstag beschreiben

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Lektion 6–7

4613-06 *Zsuzsanna Czipo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. Jan. – 04. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 245

B1/B2

Ungarisch Konversation

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Zusatzkosten: für Kopien
Unterlagen erhalten Sie im Kurs

4613-10 *Eva Kardos*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 245

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen 192
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 193
Computer und Internet..... 195
Smartphones und Tablets..... 199
Textverarbeitung 200
Tabellenkalulation 201
Datenbanken 204
Präsentation..... 205
Bürokommunikation..... 206
Kombinationskurse – MS Office 207
Bildbearbeitung, Grafik..... 208
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing..... 216
Webdesign und Webentwicklung..... 224
Programmieren 226
Betriebssysteme, Netze..... 228
Rhetorik, Kommunikation 229
Management 236
Wirtschaft, Ratgeber..... 238
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 239
Xpert Business..... 242
Office-Training..... 244
Bewerbung, Berufsorientierung..... 245
Soziale und pädagogische Berufe 247

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Computer und Internet

An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an IT-Kursen. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze.

Unsere Abend- und Wochenendkurse haben wir ergänzt durch kompakte Vorträge und Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden. Ein besonderer Tipp: Bildungsurlaube sind ein Klassiker und äußerst beliebt!

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind seit Dezember 2013 Microsoft Imagine Academy Programm-Mitglied und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 193.

Microsoft Imagine Academy
Program Member

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis
Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen, wie Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne, Handwerkszeug zum Erstellen von Content und/oder Blogs oder Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen, Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.). Unsere AZAV-Trägerzertifizierung ermöglicht die Förderung der Module zur Vorbereitung auf die Erzieher/-innenausbildung als Maßnahme der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Als zertifizierter Bildungsträger bei der Qualifizierung von Tagespflegepersonen engagieren wir uns beim qualitativen und quantitativen Ausbau der Kindertagespflege mit Grund- und ausgewählten Aufbauqualifizierungen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Microsoft Office Zertifikate

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein. Durch ein Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie praktisch verwertbares Wissen im Umgang mit einem oder mehreren Standard-Programmen erworben haben.

MOS 2016 Specialist
Für breite Grundlagenkenntnisse in einer Microsoft-Anwendung erhalten Sie das Zertifikat **MOS Specialist**. Nach bestandener Prüfung wird beispielsweise das Zertifikat „MOS Specialist Word 2016" ausgestellt.

MOS 2016 Expert
Fortgeschrittene Fähigkeiten in den Anwendungen Word oder Excel weisen Sie mit dem Zertifikat **MOS Expert** nach.

MOS 2016 Master
Der **MOS Master** ist die höchste Kompetenzstufe. Mit diesem Zertifikat weisen Sie Ihr breit aufgestelltes Office-Anwenderwissen nach. Dafür müssen Sie die Prüfungen Word und Excel Expert sowie Powerpoint und Outlook Specialist erfolgreich bestehen.

2016 Master
Prüfungen:
Word (77-726)
Excel (77-728)
PowerPoint (77-729)
Outlook (77-731)

Word 2016 Expert
Prüfung: 77-726

Excel 2016 Expert
Prüfung: 77-728

Word 2016 Specialist
Prüfung 77-725

Excel 2016 Specialist
Prüfung: 77-727

Powerpoint 2016 Specialist
Prüfung: 77-729

Outlook 2016 Specialist
Prüfung: 77-731

Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

Microsoft-Prüfungen an der Frankfurter VHS

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 2016 ablegen.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

Folgende Prüfungen stehen zur Auswahl

- MOS Specialist Word 2016 (77-725)
- MOS Specialist Excel 2016 (77-727)
- MOS Specialist PowerPoint 2016 (77-729)
- MOS Specialist Outlook 2016 (77-731)
- MOS Word 2016 Expert (77-726)
- MOS Excel 2016 Expert (77-728)

Prüfungstermine Frühjahr/Sommer 2020

Die Prüfungen finden in der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstraße 13 statt.

9091-01: Fr, 14. Feb., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-03: Fr, 13. März, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-05: Fr, 03. Apr., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-07: Fr, 24. Apr., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-09: Fr, 22. Mai, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-11: Fr, 19. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-13: Fr, 17. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-15: Fr, 14. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

Kosten

Retake-Prüfung: € 120
Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung

Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Charoula Tzoumis
Telefon: 069 212-48706
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Melanie Ledo
Telefon: 069 212-37661
E-Mail: melanie.ledo.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltung

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet in der Volkshochschule Frankfurt am Main, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M. statt.

Um Anmeldung – telefonisch, per E-Mail oder online – unter Angabe der folgenden Anmeldenummer wird gebeten:
9090-01: Mi, 08. Apr. 2020,17.30 – 18.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse

Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 200
- Excel I + II + III, siehe Seite 201
- PowerPoint I + II, siehe Seite 205
- Outlook I + II, siehe Seite 206

MOS-Prüfungsvorbereitung

Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist
Authorized Testing Center

Computer und Internet

Vorträge

Kompakt und Informativ!

In unseren Vorträgen zu den Themen Computer und Internet bieten wir Ihnen Orientierung in der digitalen Medienlandschaft. Wir greifen Aspekte zum Thema Sicherheit im Internet auf und informieren Sie fundiert und zugleich verständlich über aktuelle Trends und Neuerungen.

Künstliche Intelligenz – ein Blick hinter die Kulissen

NEU im Programm

Von „Künstlicher Intelligenz" (KI) hört man tagtäglich in den Nachrichten und schon heute kommt man im Alltag mit funktionierenden KI-Tools wie z.B. Alexa, Schachprogrammen oder Gesichtsscannern am Flughafen in Berührung. Mögliche Folgen dieser Technologie für die (Arbeits-)Gesellschaft werden emotional diskutiert. Trotzdem klingt KI für viele immer noch nach Zukunftsmusik und vor allem als etwas schwer zu Begreifendes. Das muss nicht sein. Denn die Grundideen hinter den KI-Methoden sind einfach; mathematisches oder technisches Spezialwissen ist nicht Voraussetzung. Das Ziel des Vortrages ist, eine kurze, aber nachvollziehbare Einführung in die Geschichte, Methoden und Probleme der KI zu geben und somit das Grundverständnis zu vermitteln.

Inhalte:
- Kurze Geschichte der Künstlichen Intelligenz
- Die häufigsten Anwendungen
- Wie lernen Maschinen?
- Grundideen des Machine Learning: Ähnlichkeiten, Grenzen und Distanzen
- Overfitting und Bias
- Datenmusik
- Grenzen der Methoden

5001-01 *Dr. Denis Krutikov*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Mit Office 365 vernetzt arbeiten

Was leistet Office 365? – Möglichkeiten und Alternativen

Programme, die man von CD installiert, gehören immer mehr der Vergangenheit an. Früher kaufte man das Office-Paket im Laden, heute bietet Microsoft eine Möglichkeit die Produktpalette von Office für den Zeitraum der Nutzung zu abonnieren – das ist Office 365.

Inhalte:
- Office 365: Leistungen und Alternativen
- Arbeiten mit mobilen Endgeräten
- Cloud „OneDrive" und Verknüpfung mit Office-Produkten

5002-01 *Daniel Polesciuc*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Angriff der Algorithmen – Abwehr durch den Datenschutz

NEU im Programm

Bonitätsbewertungen beim Online-Kauf oder der Kreditvergabe, gezielte Werbeplatzierung bei Facebook, autonomes Fahren: Überall entscheiden Algorithmen. Doch wer kontrolliert wen: Der Mensch die Technik oder die Computer den Menschen? In immer zahlreicheren Lebensbereichen kommen Algorithmen zur Anwendung. Daher beschäftigen wir uns in diesem Vortrag grundlegend mit den Fragen, wie Algorithmen Entscheidungen treffen, inwiefern diese menschliche Handlungen steuern und wie man sich – insbesondere anhand der Transparenzanforderungen der EU Datenschutz-Grundverordnung – dagegen wehren kann.

5003-01 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Smartphones, Apps und Datenschutz

Was sagt die EU Datenschutz-Grundverordnung dazu?

Ja, es ist nervig – nach dem Herunterladen und beim Installieren einer App werden zahlreiche Fragen gestellt. Das behindert das schnelle Nutzen des neuen Hilfsmittels. Der Datenschutz-Sinn, der dahintersteckt, steht im Zentrum des Vortrags. Alle Smartphones sind mächtige PCs mit einer Vielzahl an Funktionen, die durch Apps noch erweitert werden. Was sich im Hintergrund abspielt, ist vielen nicht bekannt. Dass dabei Geschäfte mit den personenbezogenen Daten gemacht werden, ist nicht immer transparent. Das neue EU-Datenschutzrecht erhöht die Pflichten der Programmierer/-innen und App-Verkäufer.

Inhalte:
- Was ist bei der Ersteinrichtung eines Smartphones zu beachten?
- Was ist bei der Installation einer neuen App wichtig?
- Was kann ich tun bzw. was habe ich davon, wenn meine Rechte verletzt werden?

5004-01 *Andreas Galatis*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Technische Kontrolle durch den Arbeitgeber

Was ist zulässig, was nicht?

Im Beschäftigten-Verhältnis kommen zahllose Systeme wie E-Mail, Zeiterfassung, Projektmanagementsysteme zum Einsatz. Dabei werden Daten immer über die Art der erbrachten Arbeit erhoben und gespeichert. Nicht selten werden diese Daten auch zur Kontrolle und Steuerung von Beschäftigten missbraucht. Die neue EU Datenschutz-Grundverordnung setzt dabei nun strenge Maßstäbe.

Inhalte:
- Welche Daten dürfen zur Kontrolle genutzt werden?
- Dürfen meine E-Mails gelesen werden und welche Rechte habe ich als Beschäftigte/r dabei?
- Was ist bei der technischen Kontrolle überhaupt erlaubt?
- Welche Rahmenbedingungen müssen erfüllt sein, damit eine techn. Kontrollmaßnahme zulässig ist?

5005-01 *Roland Schäfer*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **11. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung

(Kostenfreie) Lern-Apps und Online-Anwendungen im Überblick

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff „Lern-App"? Welche Vorteile bieten Apps gegenüber analogen Lernmedien? Für wen sind welche digitalen Lernwerkzeuge geeignet? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:
- Vokabeln und Mathe Lernen,
- Gedächtnis- und Fitnesstraining,
- Zeit- und Wissensmanagement.

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden. Bei Bedarf wird ein PC zur Verfügung gestellt.

5006-01 *Biljana Varzic*
Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, **08. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Mein Kühlschrank macht den Einkauf für mich?!

Möglichkeiten und Risiken des „Smart Home"

Das TV wird per Smartphone aktiviert, die Heizung regelt sich, wenn man das Fenster schließt, die Jalousien fahren herunter, wenn es zu heiß wird. Die Technologie, die das alles möglich macht, heißt „Smart Home". Alle Geräte und Installationen sind miteinander verknüpft. Lampen und PC, Kühlschrank und Fernseher – alle bilden ein großes Netzwerk, das zentral über eine Software gesteuert wird. Dadurch können Vorgänge automatisch ablaufen und via Internet sogar aus der Ferne ausgelöst werden. Im Vortrag klären wir die Vorteile und zeigen Beispiele auf.

Inhalte:
- Welche Möglichkeiten gibt es auf dem Markt (bspw. für Lichtschalter, Heizungsregler inkl. Thermostate, Steckdosensteuerung, Musikwiedergabe)?
- Welche Systeme lassen sich wie kombinieren?
- Welche Risiken und Nachteile sind zu beachten?

5007-01 *Daniel Polesciuc*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Bildrechte im Internet

Worauf muss ich achten?

NEU im Programm

Ob Schnappschüsse mit anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies soll anhand von konkreten Beispielen erarbeitet werden.

Inhalte:
- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich (mehr) Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagramern und Berufsfotografen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

5008-01 *Sabine Pallaske*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **18. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA?!

Google, Facebook, Amazon und andere Online-Unternehmen speichern personenbezogene Daten von Kunden aus Deutschland weltweit, meist jedoch in den USA. Tägliche Aktualisierungen von Facebook-Einträgen, Einkaufen und Bezahlen bei Amazon, Nutzen eines E-Mail Accounts und Kommunizieren über Google sind zum Alltag geworden. Scheinbar kostenlos, bezahlen wir mit unseren Daten. Da diese Unternehmen milliardenschwer sind, sind auch sie viel wertvoller, als die meisten wissen. Ist all dies die erhaltene Bequemlichkeit wert?

Inhalte:
- Entscheidungshilfe beim Nutzen internationaler Dienstleistungen
- Welche Versprechen sind vertrauenswürdig?
- Übertragbarkeit auf andere internationale Dienste, die weniger bekannt sind
- Wie schütze ich mich vor dem Missbrauch?

5009-01 *Roland Schäfer*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **19. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

Windows 10 – Basics

Grundlagen: Computer und Internet

Unter dem Betriebssystem Windows 10

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

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

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-01 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 11. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-03 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-05 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2016, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie einen Ausflug ins Internet unternehmen.

Inhalte:
- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

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

5015-01 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-03 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-05 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2016 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2016 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:
- Bedienung der Windows 10-Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer

- Einstellungen von Browsern- und Suchmaschinen
- Word 2016 und Outlook 2016 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet.
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Apr. – 06. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 15

5016-03 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Windows 10 für Umsteiger

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8 oder 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-01 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5018-03 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Juni + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5019-01 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 55

5019-03 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-05 *Klaus-Dieter Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Tipps für den Alltag

Kleine Alltagshelfer fürs Büro

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Handling des PCs werden und nicht immer andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5023-01 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Mai + 14. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Troubleshooting für Laien – Hilfe zur Selbsthilfe!

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres PCs konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:
- „Mein Computer geht nicht!" – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?
- Treiber – Gerätemanager verstehen

Beachten Sie auch unsere EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programmbereich
Aktiv im Alter

- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5024-01 *Daniel Polesciuc*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr. + 23. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Datensicherung und -verwaltung zwischen verschiedenen Geräten

Wo sind nur meine Dateien?

Liegen Ihre Fotos, Ihre Musik oder Arbeitsdokumente auf unterschiedlichen Geräten, Speichermedien oder sogar in der Cloud? Haben Sie auch manchmal das Gefühl den Überblick über Ihre Dateien zu verlieren und fragen sich, wo hab' ich denn diese Datei nur gespeichert? Oder haben Sie sich ein neues Gerät gekauft und möchten vor dem Umzug Ihre Dateien sortieren und sichern? In diesem Kurs erhalten Sie einen Überblick über am Markt erhältliche Soft- und Hardwarelösungen zur Sicherung und Verwaltung von Dateien sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten (Smartphone, Tablet, Computer). Dabei wird auch auf datenschutzrelevante Szenarien eingegangen, beispielsweise beim Ablegen von Kontaktdaten bei Cloud-Anbietern oder Onlineportalen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computern

5025-01 *Daniel Polesciuc*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5025-03 *Daniel Polesciuc*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Microsoft Office 365 Professional Plus als Vorteilsangebot für vhs-Kursteilnehmer:

Office 365

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-Kursteilnehmer im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Internet

Sicher unterwegs im Internet

Datensicherheit und Datenschutz

Sicherheitsrisiken im Internet: Was ist dran, und wie begegnen wir den Risiken? In diesem Kurs lernen Sie wichtige Programme und Verhaltensregeln zum Schutz Ihrer Daten kennen und einzusetzen.

Inhalte:

- Angriffspunkte und Schwachstellen
- Sicherheitsrisiken im World Wide Web
- Datenschutzeinstellungen
- Konfigurationsmöglichkeiten der Web-Browser
- Einsatz von Security Software
- Datensicherheit in der Cloud
- Kryptografie
- Online-Banking

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5041-01 *Frank Thies*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **31. März + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5041-03 *Frank Thies*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Juni + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

siehe auch: Google, Facebook, Amazon & Co. – Meine Daten in den USA? (Vortrag), 5009-01

Googeln – mal richtig!

Effiziente Recherchetechniken und alternative Suchmaschinen

Google ist die meist genutzte Suchmaschine – „Googeln" steht synonym für das Recherchieren im Internet. Doch wie funktioniert Google und welche Alternativen gibt es? Inhalte:

- zielgenau und mit wenig Aufwand Informationen im Internet beschaffen
- effektive Recherchetechniken
- Schlagwörter optimieren, erweiterte Suchoptionen
- weiterführende und kritische Fragen zur Sortierung der Google-Ergebnisse.

Darüber hinaus beschäftigen wir uns mit Google-Diensten (Docs, Drive, Maps). Sie erhalten einen Überblick über die Vor- und Nachteile der sprachgesteuerten Internetsuche mit der Google-Sprachsteuerung und anderen Sprachassistenten (Alexa, Siri, Cortana), sowie der dazu passenden Hardware (Smart Home, HomePod, Echo Dot und Co.).

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5042-01 *Frank Thies*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Mai + 27. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

eBay und eBay Kleinanzeigen

Kaufen und Verkaufen über eBay und eBay Kleinanzeigen

Der Online-Handel mit eBay hat mit eBay-Kleinanzeigen eine weitere Handelsplattform bekommen. Lernen Sie die Unterschiede zwischen eBay und eBay-Kleinanzeigen kennen: An Auktionen teilnehmen, Mitbieten, Waren kaufen oder verkaufen oder kostenlose Kleinanzeigen aufgeben. Im Kurs erfahren Sie auf welche Punkte ein Verkäufer (auch gewerblich) achten muss, erhalten Tipps zur Optimierung Ihrer Verkaufsangebote (Galerie, Fotos, Zusatzoptionen, AGB) sowie zu Zahlungsmethoden (Überweisung, PayPal, ClickandBuy).

Das Veröffentlichen einer Auktion und einer Kleinanzeige kann geübt werden. Dazu bitte einen Artikel und eine Digitalkamera mitbringen.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet und Kenntnisse in der Browserbedienung

5045-02 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Smartphones und Tablets

Smartphone Android I – Grundlagen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren, Schreiben von SMS oder die Übertragung von Dateien auf den Computer – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen und Features Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5060-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-03 Nord *N.N.*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

5060-05 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5060-07 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

siehe auch: Smartphones, Apps und Datenschutz – Was sagt die EU Datenschutzverordnung dazu? (Vortrag), 5004-01

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone ab Android Version 6, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5061-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-03 Nord *N.N.*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

5061-05 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

5061-07 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

siehe auch: Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung (Vortrag), 5006-01

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

NEU im Programm

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits die Android-Smartphone-Kurse (Grundlagen und/oder Apps) besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten des Grundlagen- und Apps- Kurses wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offenen Fragerunde schließt den Kurs ab.

Voraussetzung: Grundlagen- und Apps-Kurs für Smartphones mit Android
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5062-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone mit Android – Ihr kompakter Urlaubsbegleiter

Einstellungen und Apps für den Urlaub

Reiseführer, Landkarten, Lektüre, Kamera & Co. nehmen viel Platz in Ihrem Reisekoffer ein. Ihr Smartphone hingegen passt in jedes Handgepäck und deckt viele Funktionen genauso gut ab. Was sollten Sie jedoch beachten, wenn Sie Ihr Smartphone im (Auslands-)Urlaub umfänglich nutzen möchten?

Beachten Sie auch unsere Angebote rund um Smartphones und Tablets im Programmbereich
Aktiv im Alter

Inhalte:
- Roaming, Mobile Daten, Online- und Offline-Nutzung
- GPS, Karten und Kompass
- Fotografieren und Bildbearbeitung
- E-Book-Reader und andere nützliche Apps

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

5063-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

NEU im Programm

Einstellungen und Apps für's Büro

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro.

Inhalte:
- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement und Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows-PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet
Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet ab Android Version 6, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5064-01 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Textverarbeitung

Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte:
- Benutzeroberfläche
- Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Sonderzeichen einfügen
- Listen und WordArt erstellen
- Formen und Textfelder einfügen
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speichern, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5100-01 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-03 *Eva-Hermine Duhr*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Mai – 14. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-05 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2016 II – Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte:
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Grafiken, Tabellen und SmartArt
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine)
- Kopf- und Fußzeilen, Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5103-03 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 17. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-01 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Mai + 24. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5103-05 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

Lange Texte mit Word 2016

Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

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

Inhalte:
- Dokumenten- und Formatvorlagen
- automatisierte Gliederung und Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren
- Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten
- Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Fuß- und Endnoten einfügen
- Seitenzahlen formatieren

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5104-01 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 130, Mat. Kosten € 12

5104-03 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, Mat. Kosten € 12

Word 2016 für's Büro

Serienbrief und mehr

Sie möchten sich fit für's Büro machen? Oder Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus, möchten aber effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen und die Serienbrief-/Etikettendruckfunktion einzusetzen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Dateiverwaltung

5108-01 Nord *Heidi Katting*
Mo, 09.00 – 14.30 Uhr, **27. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 10

5108-03 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45, Mat. Kosten € 10

Barrierefreie PDF-Dateien mit Word 2016

PDF-Dokumente gehören mittlerweile zum Büroalltag und zeichnen sich vor allem durch eine plattformunabhängige, stets identische Darstellung von Inhalten sowie durch Sicherheitseinstellungen aus. Durch kostenlose Lese-Software, wie den Adobe Reader, ist PDF ferner zum Standard für den Austausch elektronischer Dokumente geworden. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur verstehen
- PDF-Export aus Word
- PDF-Dateien vor dem Versand überprüfen

5112-01 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **03. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Word 2016 I+II

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie die letzten Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2016. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen. Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und Word 2016 II – Professionelle Textgestaltung.

Inhalte:
- neue Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- automatische Arbeitshilfen
- Tabellen und Diagramme

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5120-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Tabellenkalkulation

Excel 2016 I

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

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

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

5140-01 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Feb. – 12. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-03 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-05 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. März – 19. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-07 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-09 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-11 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr. – 30. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-13 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Mai – 27. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-15 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-17 West *N.N.*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Juni – 02. Juli, 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-19 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-21 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Aug. + 16. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-23 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Aug. – 26. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 I+II

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

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

5141-01 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. – 28. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-05 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-07 Nord BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-09 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-11 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5141-13 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten. Die Oberfläche von Excel 2016 wurde teilweise verändert. Sie erinnert stark an das Aussehen von Windows und soll somit auch für Touchscreens geeignet sein. Mit der Einbindung von Microsoft OneDrive ist es möglich, sämtliche Dokumente direkt in der Cloud zu speichern.

Themen:
- Diagramme
- Sortieren und Filtern von Daten
- erweiterte Formatierungsfunktionen
- die Arbeit mit Formeln und Funktionen
- Bereichsnamen

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

5142-01 *Dominik Baur*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 26. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-03 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-05 Nord *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März – 02. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-07 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Mai – 14. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-09 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-11 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 17. Juni, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-13 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-15 West *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-17 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Aug. + 02. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-19 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-21 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Aug. – 09. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2016 II+III

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

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

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

5143-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-02 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-04 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-05 BU *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

5143-06 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2016 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Themen:
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Mappen (4D-Bezug)
- Szenario-Manager
- Gültigkeitsprüfung
- bedingte Formatierungen
- dynamischer Datenaustausch mit anderen Windowsanwendungen
- Weitere Excel Funktionen z.B. SUMMEWENN; INDEX; VERGLEICH; ISTFEHLER

Voraussetzung: Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5144-01 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-03 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Juni – 01. Juli, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-05 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-07 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Pivot Tabellen in Excel 2016

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

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

Voraussetzung: gute Excel-Kenntnisse

5146-01 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-03 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-05 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-07 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-09 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Sollten Sie sich bei diesen Fragestellungen angesprochen fühlen, werden wir Ihnen auf dem Weg zu den Lösungen helfen.

Themen
- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren" (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-01 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-03 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Excel 2016 Know-how für Fortgeschrittene

NEU im Programm

Sie kennen sich schon gut in Excel aus? Aber da geht noch mehr! Ein kompaktes Wochenende für Excel-Benutzer, die noch mehr aus ihrer Software holen wollen. Mehr Arbeitstempo, wertvolle Tipps und clevere Tricks helfen dabei, vom Fortgeschrittenen zum richtigen Insider zu werden. Wir machen Sie mit Funktionen, Tipps und Tricks vertraut, die nicht jeder kennt.

Themen u.a.:
- Umgang mit „intelligenten" Tabellen
- Gruppieren und Gliedern mit Teilergebnissen
- Erstellen von abhängigen Dropdown-Auswahllisten
- Verwenden von Formularsteuerelementen
- ausgewählte Funktionen aus den Kategorien Text, Datum, Mathematik, Nachschlagen und Verweisen, Statistik

Voraussetzungen: Excel I, II und III oder vergleichbare Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 9 erhältlich.

5148-01 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5148-03 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Mit Datum und Uhrzeit in Excel 2016 rechnen

NEU im Programm

Zeitberechnungen erfordern immer besondere Überlegungen, weil sämtliche Zeiteinheiten aus dem gewohnten Dezimalsystem ausscheren wie z.B. eine Stunde 60 Minuten sind und nicht 100 Minuten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit den verschiedenen Hürden bei der Berechnung mit Datums- und Zeitangaben umgehen und wie Excel die Uhrzeitangaben berechnet. Wie Sie mit Excel den Überblick über Ihre Arbeitszeiten behalten und Ihre Kenntnisse auf andere Sachverhalte anwenden können.

Themen:
- Datum und Uhrzeit berechnen
- Benutzerdefinierte Datumsformate
- Datumsdifferenzen
- Fälligkeiten berechnen
- Datums- und Zeitfunktionen u.a.: Tag, Monat, Jahr, Wochentag, Datwert, Edatum, Datedif, Monatsende, Tage, Jetzt, Minute, Stunde

Voraussetzung: Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5149-01 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Excel 2016 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit Excel und einfache Berechnungen und Funktionen sind Ihnen geläufig. Sie möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch bietet, um komplexe Probleme zu lösen, indem verschiedene Formeln und Funktionen kombiniert eingesetzt werden können. Sie erfahren, wie man für die unterschiedlichsten Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet einzusetzen.
- Verwendung versch. Bezüge
- Zell- und Bereichsnamen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen
- Verkettungen von Funktionen
- Statistik-, Text-, Matrixfunktionen
- Datum und Zeit
- Finanzmathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Bedienung von Windows und Excel I, II und III oder vergleichbare Kenntnisse

Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 10 erhältlich.

5150-01 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Excel 2016 – Formulare

Mit Excel können Sie Formulare nach eigenen Wünschen erstellen und gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen können, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen. Es besteht die Möglichkeit, eigene Tabellenblätter zur Bearbeitung mitzubringen.
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Tabellen mit Kommentaren, bedingter Formatierung und Gültigkeitsregeln versehen
- Mustervorlagen
- Formulardaten eingeben
- Makros ausführen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Bedienung von Windows, Dateiverwaltung mit dem Explorer und Excel I, II und III oder vergleichbare Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 8,50 erhältlich.

5151-02 *Maria Lytek-Ott*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

VBA-Programmierung in Excel

VBA mit Excel I

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

Themen:
- Formeleingabe; benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln
- Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen

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

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

5160-01 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-03 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-05 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel I+II

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

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

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

5162-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb. – 21. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-03 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-05 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-07 BU *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-09 Nord BU
Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

5162-11 BU *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

VBA mit Excel II

Themen:
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- eingebaute VB-Konstanten; eingebaute Dialogbox; benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung.

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

Voraussetzung: VBA mit Excel I oder vergleichbare Kenntnisse

5164-01 *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5164-03 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel Spezial

● **Add-Ins, Objekte und Tabellen**

Interessent/innen mit guten Grundkenntnissen in VBA können in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeiten. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Themen:
- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5166-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Anwendungsübergreifende Programmierung**

Nutzer von VBA Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Themen:
- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Vorkenntnisse

5167-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Aug. + 16. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III+IV

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese soweit verbreitern und vertiefen wollen, können sich hier praxistaugliche Lösungen erstellen.

Themen:
- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Arbeit mit Objekten und Objektvariablen
- Arbeit mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I und II oder vergleichbare Kenntnisse

5170-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Datenbanken

Access I

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Sie lernen beides: Erstellen von Tabellen, Suchen und Sortieren von Daten, Abfragen, Entwerfen und Erstellen von Formularen und Berichten sowie die Kombination von mehreren Tabellen.

Voraussetzung: Windows Basiswissen und Dateimanagement mit dem Explorer oder vergleichbare Kenntnisse

5180-01 BU *Oliver Ochssner 3D-Academy GmbH*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

5180-03 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 18

Access II

Fortgeschrittene Nutzer von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Themen:
- Aufbau einer Datenbank
- Entwurf von Tabellen, Auswahl-, Funktions- und Aktionsabfragen
- Operatoren und Funktionen
- Formate, Tabellenverknüpfungen, Formulare und Berichte, Steuerelemente

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5182-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Access Spezial

Access 2016 SQL I–III

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Ebenfalls behandelt wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server. Es wird eine systematische Einführung in SQL gegeben, soweit es in Access einsetzbar ist.

Themen:
- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)

- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank Administration (Rechteverwaltung)

Sie werden einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL bekommen und die Sprache soweit erlernen, dass sie sie in Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access I oder vergleichbare Kenntnisse

5185-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Präsentation

PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen

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

Inhalte:
- einfache Präsentation erstellen
- Folientexte ansprechend gestalten
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern der Präsentation u.a. mit OneDrive

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5230-01 *Anja Geiling*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. + 19. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-03 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-05 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-07 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Aug. + 19. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2016 I+II – Kompakt und Intensiv

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen und PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren. Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich darüber hinaus mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen, mit der Kursleitung besprechen und diese in den Übungsphasen bearbeiten.

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5231-01 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

5231-03 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 22

PowerPoint 2016 II – Professionell Visualisieren

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

Voraussetzung: PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5232-01 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-03 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juli + 26. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

5232-03 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

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

Bürokommunikation

Outlook 2016

Outlook 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte:
- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5250-01 *Dr. Jürgen Riehl*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-03 Nord *Heidi Katting*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-05 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2016 II – Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

Sie möchten sich für den Büroalltag mit Outlook fit machen? In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte:
- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

5252-01 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-03 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-05 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Aug. – 03. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote 2016

OneNote 2016 – Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. Sie finden alles zentral an einer Stelle wieder – in Ihrer persönlichen Wissensdokumentation. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-01 Nord *Lutz Kotthoff*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

5255-03 *Lutz Kotthoff*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Mai + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

5255-05 *Daniel Polesciuc*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Aug. + 05. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2016 I

Sie möchten sich in kurzer Zeit einen soliden Einblick in die wichtigsten Grundlagen und Möglichkeiten der Office-Anwendungen verschaffen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2016 vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im persönlichen und beruflichen Arbeitsalltag. Die Kursinhalte sind identisch mit den einzelnen Kursbausteinen Word 2016 I, Excel 2016 I und PowerPoint 2016 I – Basiswissen für Einsteiger/-innen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5272-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-03 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März – 06. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-05 West BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-07 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-09 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-11 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-13 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2016 II

Aufbaukurs

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

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

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

Voraussetzung: Word, Excel, PowerPoint 2016 oder vergleichbare Kenntnisse

5274-01 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-03 Nord BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-05 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

5274-07 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 32

Word und Outlook 2016

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Outlook werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen.

Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse, Dateiverwaltung

5281-01 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2016 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte:

- optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-01 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Bildbearbeitung, Grafik

Bildbearbeitung

Affinity Photo I

Bildbearbeitung für Anfänger/-innen

Affinity Photo ist eine herausragende Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Insbesondere Fotografen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co. Bei der Arbeit mit Affinity Photo gefällt die durchdachte Nutzerführung und die sehr guten Hilfefunktionen.

Inhalte:
- Der Affinity Photo-Desktop: Personas, Symbolleiste, Einrichtungsoptionen
- Bildausschnitte, Pixelmaße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Standard-Bildoptimierungen strukturiert vornehmen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5304-01 *Helge Neubauer*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Photo I+II

Im Bildungsurlaub lernen Sie Fotos mit Affinity Photo umfassend zu bearbeiten und auszugeben, wie zum Bespiel optimiertes Bildmaterial für Websites, hochwertige Fotoprints oder ein Printlayout. Für optimale Ergebnisse ist insbesondere ein Grundverständnis rund um die Bildgröße, Bild-Neuberechnungen sowie die Druckauflösung entscheidend. Sie werden darüber hinaus u.a. kleinere Bildmontagen sowie ein Layout erstellen, bspw. einen Bucheinband.

Inhalte:
- Kennenlernen der Arbeitsoberfläche, Personas etc.
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z"
- Anpassungsebenen und Live-Filter
- Arbeiten mit unterschiedlichen Werkzeugen (Auswahl-, Pinsel-, Textwerkzeug etc.)
- Montage und Layouttechnik
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse

5305-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Affinity Photo II

Bildbearbeitung für Fortgeschrittene

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses. Die Stärken und Alleinstellungsmerkmale von Affinity Photo können auch für Photoshop-Anwender/-innen interessant sein. Mit Affinity Photo bearbeitetes Bildmaterial kann im Photoshop-Format gespeichert werden; umgekehrt lassen sich mit Photoshop bearbeitete Dateien mit allen Ebenen in Affinity Photo öffnen und weiter bearbeiten.

Inhalte:
- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten mit der Develop-Persona
- Composing und Collage
- Erstellen von Text-Bild-Layouts (z.B. für einen Bucheinband, einen Fotokalender)
- Fortgeschrittene Retuschetechniken
- Makro-Funktionen u.a.

Voraussetzungen: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse.

5306-01 *Helge Neubauer*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bildbearbeitung mit GIMP

Mit dem kostenlosen Bildbearbeitungsprogramm GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuschearbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5307-01 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien! Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte – Fotografie:
- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungskorrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Inhalte – Potoshop Elements:
- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Bitte mitbringen: eine Digitalkamera

5309-01 BU *Anja Peschke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fotobuch erstellen

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

Ihr Vorteil: Kursteilnehmende erhalten einen CEWE-Gutschein im Wert von € 21,95 für ein Fotobuch.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5310-01 *Anja Peschke*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Bildbearbeitung mit Photoshop Elements

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder" der Bildbearbeitungs-Software Photoshop CC. Das preisgünstige Programm bietet neben nutzerorientierten Bearbeitungswerkzeugen intuitive Funktionen zum Verwalten und Austauschen digitaler Fotos und ist für Hobbyfotografen sowie für Bildbearbeitungs-Einsteiger/-innen sehr gut geeignet. Nutzen Sie Photoshop Elements, um Ihre Bilder im gedruckten Fotoalbum, als Wandschmuck oder in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram & Co. zum Glänzen bringen.

Inhalte:
- Benutzeroberfläche: Fotoeditor, Organizer, Videoeditor
- Grundlagenwissen (Ebenen, Masken), Arbeitsoberfläche (Werkzeuge), Bildmodus (RGB, CMYK)
- Auswahlwerkzeuge zum Freistellen von Bildbereichen (Freistellungswerkzeug, Schnellauswahlwerkzeug)
- Bildkorrekturen- und Bildoptimierung (Bereichsreparatur, Ausrichten, Augen-Werkzeug, Drehen, Beschneiden, Transformieren, Filter)
- Auflösung, Helligkeit, Kontrast (Tonwertkorrektur, Farbkorrektur, Schärfen, Beleuchtung anpassen, Unscharf maskieren)

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5312-01 *Anja Peschke*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März – 02. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5312-03 Nord *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Photoshop Elements

Fotobearbeitung für Anfänger/-innen

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung – von den Kameraeinstellungen über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print.

Inhalte:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- einfache RAW-Entwicklung
- Auflösung, Farben, Helligkeit, Kontrast
- Werkzeuge zum Freistellen, zur Bildretusche und Textbearbeitung, Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5313-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fotobearbeitung auf mobilen Endgeräten

NEU im Programm

Um das Beste aus Ihrem digitalen Bildmaterial herauszuholen, braucht es den gezielten „Push" in der Nachbearbeitung. Das geht ganz hervorragend auch unterwegs mit einer guten App, wie z.B. Lightroom mobile (kostenfrei, Smartphone und Tablet). Was zu beachten ist, will man sich nicht auf simple Farb- oder Effektfilter verlassen, klärt dieser Kurs: Mit grundlegendem Bearbeitungs-Know-how und Übungen zur gezielten Herangehensweise an individuelle Fotos.

Inhalte:
- Basics zu digitalen Bilddaten: Ppi, Bildgröße, JPG, DNG
- Fototechnik: Blende, Schärfentiefe, Belichtung, ISO
- Histogramm, Kontrast- und Farbbearbeitung; Bildreparatur und finale Schärfung
- Entwicklung hochwertiger RAW-Bilddaten
- HDR-Fotografie

Sie können im Kurs mit einem iPad der VHS arbeiten oder Sie bringen Ihr eigenes mobiles Endgerät (Tablet, Smartphone) mit.

5314-01 *Helge Neubauer*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai + 09. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Bildoptimierung mit Lightroom

Sie möchten Ihre Fotos systematisch bearbeiten und verwalten? Adobe Lightroom Classic verfügt über zahlreiche Bearbeitungs- und Verwaltungsmöglichkeiten und ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:
- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien
- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen

- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5318-01 Nord *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5318-03 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lightroom Classic und Photoshop CC

Professionelle Fotobearbeitung

Lernen Sie als engagierter Einsteiger und Profi wie der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten verbessert, vereinfacht und beschleunigt. Der Schwerpunkt ist hier das Arbeiten mit Lightroom.

Inhalte – Lightroom Classic:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen an der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- ausführliche RAW-Entwicklung mit Farbmanagement, Bildretusche und Bildmanipulation

Inhalte – Photoshop CC:
- Dateiaustausch
- Arbeitsoberfläche und Grundlagenwissen
- Textbearbeitung
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5319-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Mit Schrift, Farbe und Bildern überzeugend kommunizieren

Worauf es ankommt, um mit Flyern und Broschüren, eBooks, Fotos und Grafiken visuell zu überzeugen, zeige ich Ihnen in meinen Kursen. Denn ansprechendes Design kommt nicht von ungefähr: Mit klar formulierten Gestaltungs-Basics und abwechslungsreichem Anwendungs-Training verschaffen Sie sich ein sicheres Fundament für Ihre kreative Arbeit. Ob für Anfänger/-innen oder Fortgeschrittene – das bewusste „Sehen"-Lernen ist ebenso ein essentieller Baustein meiner Kurse.

Nach einem Studium der Kunstgeschichte, Grafik und Malerei habe ich vor ca. 25 Jahren die digitalen Medien entdeckt und mich damit beruflich selbstständig gemacht. Heute arbeite ich als Grafikdesigner sowie als Trainer und nutze mein Ipad, um das festzuhalten, was mich umgibt: Aus Skizzen, Notizen und Fotografien lassen sich wunderbar spannende Kompositionen entwickeln!

Ihr Helge Neubauer

Photoshop CC – I

Sie möchten in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC einsteigen und möchten das Beste aus Ihren Fotos herausholen? Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:
- Navigation (Zoom, Lupe, Handwerkzeug)
- Bildausschnitte, Maße, Proportionen und Auflösung
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben (psd, jpg, tif, eps, png, pdf, etc.)
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Freistellen, Retuschieren, Collage, Montage, Kopierstempel)
- Bildbereiche bearbeiten (Zauberstab, Schnellauswahl, Maskieren)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen (Pipette, Füllwerkzeug, Brushes)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5320-01 Nord *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März, 08. März, 14. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 195

5320-03 *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juni – 10. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

5320-05 *Artur Kazun*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Juli – 12. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Photoshop CC – I+II

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die wichtigsten Funktionen: Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug, Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen, Bilder bearbeiten, Bildbereiche auswählen und bearbeiten, Arbeiten mit Filtern, Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Arbeiten mit Farben, Malen und Zeichnen, Texte, Veränderungen der Bildqualität, Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben, Bilder retuschieren, Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Arbeiten mit Ebenen und Masken, Arbeiten mit Pfaden, Farbeinstellungen, Arbeiten mit Textwerkzeugen, Bildoptimierung, Bilder retuschieren, Fotomontagen erstellen, Bildformate, Farbräume und Auflösung, Bilder für die Ausgabe (Druck & Web) vorbereiten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5321-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5321-03 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5321-05 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Photoshop CC – II

Sie haben erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop CC gesammelt und möchten nun mehr erfahren, wie zum Beispiel ausgefeilte Freistelltechniken oder Fotomontagen? In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Bildausgaben vor.

Inhalte:
- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse

5322-01 *Helge Neubauer*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni + 20. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Einführung in die RAW-Fotografie

Die meisten Nutzer/-innen von Digitalkameras speichern die Aufnahmen im JPG-Format ab, weil es weniger Platz auf der Speicherkarte benötigt und die Bilder sich vermeintlich einfacher bearbeiten lassen. Der große Nachteil: Die tatsächlich mögliche Bildqualität geht verloren und verschlechtert sich zudem mit jedem Bearbeiten und Speichern der JPGs. Zeit zum Umsteigen auf RAW, dem elektronischen Negativ. Speicherkarten sind günstig und die RAW-Bildbearbeitung kann so einfach sein. Lernen Sie, wie das RAW-Format funktioniert und wie es in Photoshop oder Lightroom bearbeitet werden kann.

Bitte mitbringen: Digitalkamera

5323-01 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Grafik, Gestaltung, Layout

Affinity Publisher

NEU im Programm

Sie möchten Plakate, Flyer, Bücher, Anzeigen, Broschüren u. ä. kostengünstig erstellen und als PDF ausgeben? Dann bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs gehen wir auf die umfangreichen Funktionen und Features des Publishers für Layout und Satz ein und darauf wie Sie überzeugende Layouts für den Druck, das Web oder für digitale Publikationen gestalten können.

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Umgang mit Farben, Objekten
- PDF-Ausgabe und Druckvorstufe

5328-01 *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. – 26. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Printmedien mit Adobe CC professionell gestalten

InDesign und Photoshop

Sie suchen nach erweiterten Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial, möchten effiziente Werkzeuge für Ihre Layouts nutzen, sowie lernen, Bildmaterial zu optimieren und in Ihre Gestaltung einzubinden. Dieser Bildungsurlaub wendet sich insbesondere an Interessierte, die bereits im Rahmen einer Textverarbeitung (Microsoft Word o. a.) mit dem Erstellen einfacher Infomedien befasst waren oder es sind (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte).

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungs-kenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Basis-Know-how für Photoshop, Bildmaterial optimieren und richtig ausgeben
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit InDesign erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Fotografieren in der Praxis

Unser ausführliches Kursangebot zu Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung finden Sie **ab Seite 75**

Voraussetzungen: Windows- oder MAC-Kenntnisse, Datei- und Ordneroperationen im Explorer/Finder, Solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm
Unkostenbeitrag für das begleitende Skript, je Teilnehmer/-in: € 8

5341-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

InDesign CC – I

Sie möchten sich mit dem Layout von mehrseitigen Dokumenten beschäftigen und möchten wissen, was es in Sachen Satz und Layout zu beachten gilt? Im Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Dabei üben Sie den Aufbau von Dokumenten, arbeiten mit Satz- und Layoutwerkzeugen und wenden effiziente Techniken für Ihre Layouts an. Zudem erwerben Sie grundlegende Gestaltungskenntnisse, die für ein professionelles wie überzeugendes Layout von Text und Bild sorgen.

Inhalte:
- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- persönlichen Arbeitsbereichs einrichten
- Dokumente anlegen
- Arbeiten mit Formatvorlagen und Musterseiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Gestalten eines Faltblatts
- PDF-Dateiexport für den professionellen (Auflagen-)Druck

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5330-01 *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 20. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

5330-03 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli, 05. Juli, 11. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

InDesign CC – I+II

Mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten – von der Idee bis zum druckfertigen Layout.

Inhalte:
- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5331-01 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5331-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5331-05 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

InDesign CC – II

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen. Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die DTP-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen, automatische Seitenzahlen einfügen
- Tabellen gestalten
- effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Arbeiten mit Snippets
- umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- Dateiexport für den professionellen (Auflagen-) Druck sowie die Nutzung im Web und auf mobilen Endgeräten

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse

5332-01 *Helge Neubauer*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Juni + 03. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5332-03 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. + 09. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Selfpublishing mit ePub

Sie möchten Ihr eigenes Buch publizieren, Texte für Onlinemagazine aufbereiten oder Präsentationen mit multimedialen Inhalten veröffentlichen? Als ePub lassen sich Dokumente für die bestmögliche Verwendung auf eBook-Readern und Tablet PCs vorbereiten. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in das Format ePub und lernen wie sie mit Adobe InDesign CC interaktive Dokumente erstellen, professionell gestalten und für Ihre ePublishing-Zwecke exportieren.

Inhalte:
- Cover-Design
- Erstellung eines eBook-Konzepts
- Aufbau und Vorbereitung von Adobe InDesign-Dokumenten
- Übernehmen von Formatierungen, Hyperlinks, Querverweisen, Fußnoten, Tabellen und einem Inhaltsverzeichnis
- Einbinden von Abbildungen
- Multi-Status-Objekte integrieren

5333-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Acrobat – PDF als Druckvorstufe

Auch im Printbereich hat das PDF-Dateiformat inzwischen eine starke Verbreitung gefunden und sein Leistungsumfang wächst ständig. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie PDF-Dateien für Ihre Zwecke einsetzen sowie optimal für die Druckvorstufe konfigurieren.

Inhalte:
- Einsatz von Acrobat (PDF-Writer/Distiller) im grafischen Bereich als Druckvorstufen
- PDF/X-3-Druckvorstufen, Standards und Spezifikationen
- Erzeugungsmethoden für prepress-optimierte PDF-Dateien (via PostScript und Distiller) oder aus verschiedenen Anwendungsprogrammen
- Möglichkeiten der Eingangs- und Qualitätskontrolle
- Farbmanagement, Schriften, Überfüllungen, Überdrucken, Softproofs
- Sicherheit

Voraussetzung: Acrobat-Grundkenntnisse und Erfahrungen mit Grafikprogrammen

5334-01 Nord *Tillman Suhr*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Barrierefreie PDF-Dokumente erstellen

Barrierefreiheit – was ist das? PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker-PAC3

5335-01 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Affinity Designer

NEU im Programm

Mit dem Programm Affinity Designer lassen sich professionelle Grafiken und Vektorillustrationen wie Logos, technische Zeichnungen, Infografiken, Visitenkarten, Anzeigen und vieles mehr gestalten. Erlernen Sie an diesen zwei Kurstagen alle wichtigen Grundlagen, damit Sie selbstständig Ihre Ideen digital umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie sich in der Software zurechtfinden sowie Ihr Grafikvorhaben sinnvoll aufzubauen. Als preisgünstige Alternative zu Adobe Illustrator können Sie die Lizenz dauerhaft erwerben (kein Abo).

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Arbeiten mit Kurven, Formen und Farben
- Objekte gruppieren, duplizieren, transformieren
- Objektstile
- Ebenenmasken und -effekte
- Typografie und Textwerkzeuge
- Druckvorbereitung und Ausgabe (Print, Web)

5337-01 *Tillman Suhr*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. + 28. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Illustrator CC – I

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (eps, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5338-01 *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Aug. – 12. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Illustrator CC – I+II

Sie möchten einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen und haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial für Ihre Flyer, Präsentationen und Videos zurückgreifen zu müssen? Das Zeichenprogramm ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-, Web-Grafiken, Schriften und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate (eps, Drucken als digitale PostScriptDatei, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5339-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Illustrator CC – II

Sie beherrschen die Grundfunktionen des Programms Adobe Illustrator CC und möchten für das professionelle Arbeiten weitere Fertigkeiten erwerben. Die Inhalte des Grundkurses werden vertieft.

Inhalte:
- Objektbearbeitung
- komplexe Formen zeichnen und editieren
- Farben definieren und editieren
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen
- Text erzeugen und bearbeiten
- Bitmap-Bilder importieren und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen

Voraussetzung: Illustrator-Grundkenntnisse

5340-01 *Tillman Suhr*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Aug. + 14. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Creative Cloud-Workshop

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop CC, InDesign CC, Illustrator CC, Bridge und Acrobat wird an Beispielen erarbeitet. Diese Bearbeitung beginnt mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mind. einem der Programme der Creative Cloud

5342-01 *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juli – 29. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator für Anfänger/-innen

Sie möchten sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator CC vertraut machen? Im Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5343-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grafisches Gestalten

Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Adobe Programmen Photoshop, InDesign und Illustrator kann man professionelle Ergebnisse erzielen, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit Gimp können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten sowie Screendesign unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5344-01 Nord BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5344-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grundkurs Grafik und Gestaltung

NEU im Programm

Grafik-Design und Gestaltung umgibt uns im alltäglichen Leben überall. Egal ob Plakate, Magazine und Bücher, Postkarten, Cover von Musik-Alben, Produktverpackungen oder Internetseiten – Design ist nicht mehr wegzudenken. Wer schon immer wissen wollte, wie ästhetisch ansprechende Gestaltung und der sichere Umgang mit Fotos, Grafiken und Schrift funktioniert, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen „gutes" Design anhand von Beispielen zu verstehen und auf das eigene Produkt oder Projekt zu übertragen.

Inhalte:
- Was macht „gutes" Design aus?
- Herangehensweisen und Techniken der Ideenfindung
- Konkrete Übungsaufgaben
- Kennenlernen der Produktions-Software (Photoshop, Illustrator und Indesign)

- Umgang mit Typografie und Bildern
- Designgrundlagen
- Realisierung eigener Projekte: Gestaltung einer Visitenkarte, Gestaltung eines Musik Cover Artworks (Songanalyse und Design), Gestaltung eines Kalenders bzw. einer Produktverpackung

5327-01 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr. – 09. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 225

Video, Animation

Premiere Elements

Videoschnitt für Anfänger/-innen

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

Inhalte:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen, Verwaltung
- Schneiden und Anordnen
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: PC-Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel und Kopfhörer

5355-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Premiere Pro I

Einführung in den digitalen Videoschnitt

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film „bauen", also Schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, einen Veranstaltungsteaser oder ein Videotutorial schneiden möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung und produzieren Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm.

Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von Adobe Premiere Pro CC
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Verbindungskabel und Kopfhörer

5356-01 *Thomas Niederhaus*
Mo – Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März – 01. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Premiere Pro II

NEU im Programm

Videoschnitt für Fortgeschrittene

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in Premiere Pro und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern sowie Ihren Workflow effizienter gestalten? In diesem zweitägigen Kurs werden Sie mit fortgeschrittenen Techniken für ihre Video-Produktionsabläufe vertraut gemacht. Es werden vertiefende Themen aus dem Editing sowie der professionellen Videoproduktion behandelt.

Inhalte:
- Überblick Schnittworkflow in Premiere Pro und Optimierung
- „Ein Lidschlag, ein Schnitt" – Tipps und Tricks für den Feinschnitt
- vertiefende Video- und Audionachbearbeitung
- erweiterte Funktionen für Colorgrading und Sounddesign
- Import und Bearbeitung von Medien (Musik, Bilder, Animationen, etc.)
- Effekte und Filter
- Empfehlungen furs Rendering und den Videoexport

Voraussetzung: Premiere Pro I oder vergleichbare Kenntnisse

5357-01 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Apr. + 29. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Premiere Pro und After Effects CC für Anfänger/-innen

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Bildern Ihren Film / Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte – Adobe Premiere CC:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Inhalte – Adobe After Effects CC:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel von Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC
Bitte mitbringen: Kopfhörer

5358-01 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kreative Videos mit dem iPad produzieren

Um gute Video-Clips zu produzieren, braucht es nicht immer aufwändige Produktionstechnik. Im Kurs lernen Sie wie Sie mit dem iPad hochauflösende Videos erstellen können. Neben den wichtigsten Grundeinstellungen für einen brillanten Look, beschäftigen Sie sich auch mit Optik, Effekten, Vertonung und Dramaturgie. Darüber hinaus werden die ersten Schritte im Videoschnitt mit Adobe Premiere Rush gemacht. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Produktionsgrundlagen von kleinen Filmen und deren Bearbeitung für die optimale Präsentation im Internet.

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.
Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Kopfhörer

5359-01 *Stefan Seibert*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
Ort auf Anfrage; € 130

Erklärvideos selbst gemacht – Wie geht das?

Überblick und Einführung in die Konzeption und Produktion

Erklärvideos sind der Renner! Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte oder auch Lerninhalte lassen sich in einem Erklärvideo einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem iPad. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling – Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material: Schiebetechnik, Stop-Motion,
- Planungstools: Drehbuch und Storyboard
- Equipment/Software

Im Kurs arbeiten Sie mit einem iPad der VHS.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse

5360-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5360-03 *Thomas Niederhaus*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli + 19. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe After Effects I
für Anfänger/-innen

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Videoaffinen ein Muss.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Anpassung von Musik und Sound
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

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

5361-01 *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Adobe After Effects II
für Fortgeschrittene

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben jedoch noch Fragen und möchten tiefer in die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms einsteigen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:
- Compositing
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen
- Expressions

Voraussetzung: Besuch des Kurses After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse; erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil

5362-01 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Mai + 24. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Animationen mit Blender 3D

Sie sind fasziniert davon Ihre Ideen in 3D umzusetzen und möchten virtuelle Szenen im dreidimensionalen Raum erstellen? Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen – im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Einsatz von Blender und beschäftigen sich mit Modellierung, Texturierung, Lighting, Rigging, Animation und Rendering.

Inhalte:
- Bedienobefläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5363-01 *Artur Kazun*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 25. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Alternative für alle, die nicht bereit sind, in ein ABO-pflichtiges System zu wechseln.

Für Bildbearbeitung, Illustration und Layout.

90 % Bildungsrabatt für vhs-Kursteilnehmer *

* Ersparnis bei Vorlage einer gültigen vhs-Kursteilnahmebescheinigung in Relation zum regulären Preis.

www.cobra-shop.de/corel
Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich Content und/oder einen Blog oder Vlog, bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Besonderheiten sind jeweils gekennzeichnet.

Save the date

3,2,1... Blog!

Alle Infos für angehende Blogger/-innen

Der Nachmittag richtet sich an alle, die mit dem Gedanken spielen einen Blog einzurichten oder bereits erste Schritte gegangen sind. In Kurzvorträgen und Miniworkshops beschäftigen wir uns mit technischen Grundlagen und Voraussetzungen, Aufwand und rechtlichen Aspekten, Blogs professionell betreiben u.v.m. Wir geben Ihnen einen Überblick zu unserem aktuellen Kursangebot im Bereich Bloggen und Social Media. Nutzen Sie den Nachmittag zum Netzwerken und lernen Sie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennen. Wir beraten Sie gerne.

Das Programm wird rechtzeitig unter vhs.frankfurt.de bekannt gegeben.

Ein kostenfreier Nachmittag

5400-01 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bloggen

Blogger/-in werden – Wie geht das?

Überblick und erste Schritte

Blogger/-innen empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/zur Blogger/-in? Der Kurs vermittelt eine elementare Einführung in folgende Bereiche:

- Bedienung von WordPress
- Medienforschung und Trends
- Medienrecht, Impressum, Datenschutzerklärung

Praktische Tipps runden den Kurs ab und bieten eine solide Grundlage für die spätere Arbeit am eigenen Blog. Der technische Teil wird auf der Web-Schulungsumgebung der VHS durchgeführt.
Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail.

5401-01 *Dr. Jürgen Fenn*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. März + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5401-03 *Dr. Jürgen Fenn*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Mai + 04. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5401-05 Nord *Dr. Jürgen Fenn*
Mo + Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **20. Juli + 22. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 65

5401-07 *Dr. Jürgen Fenn*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Aug. + 27. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Achtung, fertig, Blog!

Workshop: Mit WordPress zum eignen Wunschblog

Blogs sind Ausdrucksmittel und faszinierendes Mysterium – zum Beispiel immer dann, wenn plötzlich 10.000 Fans den eigenen Blog lesen. Das passiert nicht über Nacht und auch nicht von selbst. Versuchen Sie sich daran und werden Sie selbst zum/-r Blogger/-in. Für den Workshop steht eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS zur Verfügung. Grundlage für Ihren eigenen Blog ist die Content-Management-Software WordPress:

- Konzeption des Blogs
- Blog-Struktur, Artikel und Menü
- Einbinden von Bildern
- Plugins, Datensicherung, Impressum
- Tipps und Tricks für einen ausdrucksstarken Blog
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5402-01 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5402-03 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 06. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Blog-Werkstatt für Fortgeschrittene

Bloggen mit WordPress.org

Sie haben am Basis-Workshop „Achtung, fertig, Blog!" teilgenommen und möchten Ihren Blog weiterentwickeln? In diesem Kurs bauen wir auf Ihrer Vorerfahrung auf. Der Workshop vermittelt weitere Tipps und Tricks, beantwortet Ihre weiterführenden Fragen und gibt wertvolles Feedback. Sie erhalten die Chance, sich als Blogger/-in unter Anleitung der Kursleiterin und Gleichgesinnten schneller weiterzuentwickeln. Kurz gesagt: Sie möchten Ihre Zielgruppe begeistern? Wir unterstützen Sie und optimieren Ihren Blog.

Voraussetzung: Eigener WordPress-Blog, Experimentierfreude

5403-01 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Kreatives Schreiben für Blogger/-innen

Texte sollen begeistern. Schreiben soll Spaß machen: Ihnen und Ihren Leser/-innen. In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen des Online-Textens und erhalten Tipps und Tricks, um Ansprache und Textqualität für Ihre Zielgruppen zu steigern. Um „gut" zu schreiben, braucht es allerdings viel Übung. Dieser Kurs bietet Ihnen Zeit und einen geschützten Raum, um das Schreiben für Blogs kreativ(er) anzugehen. Lassen Sie sich darauf ein, sich im Texten auszuprobieren, mit Wörtern zu spielen und mit

Buchstaben zu jonglieren. Ziel ist es, den eigenen Stil aufzuspüren und weiterzuentwickeln.

Voraussetzung: idealerweise Erfahrung mit einem Blog oder einer Website, Freude am Schreiben

5404-01 *Anja Zörner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Anja Zörner
hat Germanistik studiert. Bei einem der größten Digitalvermarkter in Deutschland hat sie Online-Marketing gelernt und später im Social Media Management in einer Agentur und im Inbound-Marketing gearbeitet. Sie ist selbstständige Online-Texterin und betreibt eigene Blogs. Wer viel zu erzählen hat, den unterstützt sie, seine Inhalte onlinegerecht aufzubereiten und mit den passenden Werkzeugen in einem Blog darzustellen.

Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen.

Inhalte:
- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment

Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem eigenen Blog

5405-01 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 17. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

siehe auch: Mehr Reichweite und Sichtbarkeit für deinen Blog durch Pinterest, 5419-01

Wie kooperiere ich erfolgreich?

NEU im Programm

Workshop für Influencer

Du hast einen eigenen Blog oder Instagram-Account und möchtest gerne mit Firmen zusammenarbeiten? Du möchtest Produkte testen und dich für dein kreatives Storytelling honorieren lassen? In diesem Kurs erfährst du wie du erfolgreich eine Kooperation akquirierst.

Inhalte:
- Welche Brands passen zu mir?
- Wie bewerbe ich mich für eine Kooperation?
- Wie sieht ein gelungener Pitch aus?
- Was gehört ins Mediakit?
- Wie verhandele ich erfolgreich eine Kooperation?

Du erhältst eine Checkliste und Handwerkszeug, um eine Kooperation effektiv anzugehen. Tipps und Tricks einer erfolgreichen Bloggerin runden den Workshop ab.

Voraussetzung: Erfahrung mit eigenem Blog oder Social Media Präsenz

5406-01 *Sabine Posniak*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **04. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Onlineshop: Ja? Nein? Vielleicht?

Orientierungshilfe für WordPress-User

Onlineshops sind praktisch: Umsatz generiert sich im besten Fall von selbst, oder? Spielen Sie mit dem Gedanken Ihre Produkte künftig über einen Onlineshop exklusiv bzw. ergänzend zu Ihrem Ladengeschäft anzubieten? Oder stecken Sie schon mitten im Aufbau? In diesem Kurs erhalten Sie einen grundlegenden Überblick zu den relevanten Themen des Shop-Aufbaus. Bringen Sie gerne Ihre Fragen mit.

Bitte beachten Sie, dass an diesem Tag kein eigener Shop eingerichtet werden kann. Dieser Kurs dient als nützliche Orientierungshilfe, um im Vorfeld Aufwand und Kosten besser abschätzen zu können.
Voraussetzung: Eigenes Produkt (physisch, digital), aber keine Dienstleistung

5407-01 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Fit für die DSGVO

Machen Sie Ihren WordPress-Blog datenschutzkonform!

Seit dem 25. Mai 2018 gibt es die sogenannte DSGVO – die Datenschutzgrundverordnung. Diese hat in den Reihen von Websitebetreibern und Bloggern für einiges an Aufruhr gesorgt. Die Anpassungen waren vielfältig und neue Plugins als Antworten sind wie Pilze aus dem Boden gesprossen. In diesem Kurs lernen Sie die besten Lösungen kennen, mit denen Sie Ihre Website oder Ihren Blog innerhalb weniger Stunden datenschutzkonform machen können.

5408-01 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Mai + 28. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

In 5 Tagen zum eigenen Unternehmensblog

NEU im Programm

Blogs in der Kommunikation für KMU und Selbstständige

Für nahezu jedes Unternehmen bietet ein Blog ergänzend zur „klassischen" Website zahlreiche Möglichkeiten zur hochwertigen Kommunikation mit Kunden und Interessenten rund um die eigenen Themen und Produkte. In insgesamt fünf Tagen lernen Sie, welche Möglichkeiten ein Blog in der Unternehmenskommunikation bietet, wie Sie eine Strategie für Ihr eigenes Corporate Blog entwickeln und wie Sie passende Inhalte für Ihr Blog finden, erstellen und verbreiten. Am letzten Tag zeigt Ihnen Stefan Evertz, wie Sie Ihr Blog erweitern, in Ihre Website integrieren und kontinuierlich analysieren und optimieren können.

Inhalte:
- Möglichkeiten und Beispiele für Unternehmensblogs
- Ziele festlegen, Personas entwickeln, Strategie ausarbeiten
- Blog-Start auf Wordpress.com, erste eigene Texte schreiben und gemeinsam bewerten
- Inhalte finden, Schreiben für Suchmaschinen (SEO), Integration von Social Media
- Blog auf der eigenen Domain mit WordPress, hilfreiche Erweiterungen, Analyse und Erfolgsmessung

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Computern und Internet, eigene Website

5409-01 *Katja Evertz; Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Juli – 05. Juli, 17. Juli – 19. Juli, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Marketing

Business-Website für Selbstständige

NEU im Programm

mit WordPress selbst erstellen

Ist es möglich in 3 Tagen eine Business Website zu erstellen? Packen wir es gemeinsam an. Beginnen Sie frühzeitig, Texte und Bilder für Ihre Website zu sammeln, sich Gedanken über die Struk-

tur zu machen und nach geeigneten Webhostern zu recherchieren. Am ersten Tag erhalten Sie einen Einstieg in WordPress anhand einer kostenfreien Web-Schulungsumgebung der VHS. Idealerweise arbeiten Sie ab dem zweiten Tag an Ihrer eigenen Website bei einem selbst gewählten Hoster.

- Tag 1: Profilanalyse und Webprojektplanung, Domain und Webhosting, Einstieg in WordPress
- Tag 2: Grundeinstellungen, Arbeiten mit einem kostenlosen Theme, Content erstellen und einbinden, Tipps und Tricks
- Tag 3: Weiterarbeit, Optimierung der Website (technisch, formell, kreativ) und ggf. Veröffentlichung

Ziel des Workshops ist es, Sie bei der Erstellung einer Website mit WordPress.org zu unterstützen. Eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS steht bei Bedarf durchgängig zur Verfügung.

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse, eigene Recherche von Webhosting-Anbietern

5410-01 *Anja Zörner*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai – 20. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Webredaktion: Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:

- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung).

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-01 BU *Ulla Schmitz; Andreas Mann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erfolgreiches Marketing mit E-Mail und Newsletter

NEU im Programm

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden und Partner ansprechen und informieren. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Gestaltung bis hin zu den technischen Möglichkeiten. Das Seminar widmet sich ebenfalls den rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie dem sinnvollen Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem PC, Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5412-01 *Katja Evertz*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Google my Business

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen ihr Google My Business-Profil wichtiger als ihre eigene Website. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Die Themen im Einzelnen:

- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google My Business (GMB)
- Google-Konto und GMB-Inhaberschaft
- GMB: Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung
- GMB-Unternehmensprofil per App unterwegs verwalten

Bitte mitbringen: Smartphone inkl. Ladekabel

5413-01 *Andreas Mann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

siehe auch: SEO Suchmaschinenoptimierung, 5495-01

Zenkit

NEU im Programm

Mobiles Zeit- und Projektmanagement mit dem kostenlosen Zenkit

Zenkit ist ein cloudbasiertes Tool für das Management von Teams und Projekten. Von der einfachen To-Do-Liste bis zum Prozess-Management für mehrere Projekte gleichzeitig – Zenkit ist eine Alternative zu bekannten Kollaborationstools wie Trello, Asana, Wrike und Wunderlist. Projekte können beliebig angezeigt werden (bspw. als Liste, Tabelle, Mindmap, Kanban, Kanban-Swimlane und Aufgabenliste) und sogar öffentlich in Websites eingebunden werden. So sind sie für Suchmaschinen sichtbar. Der Serverstandort ist Deutschland und garantiert damit DSGVO-konforme Datensicherheit. In diesem Workshop erhalten Sie eine Einführung in die Nutzung der kostenlosen Version von Zenkit wie auch der Zenkit-Plus-Version. Sie legen eigene kleine Projekte an, nutzen dabei verschiedene Add-ons und arbeiten als Team-Mitglied in einem großen Modell-Projekt.

Voraussetzung: Alltagswissen im Umgang mit PC und Smartphone-Apps
Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet

5414-01 *Ulla Schmitz*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Social Media Marketing

Social Media Basics – In zwei Tagen fit für Facebook & Co.

Crashkurs für Social Media Einsteiger/-innen

Facebook, Twitter, Instagram und Co. sind in aller Munde. Doch wie kann man Social Media privat und beruflich nutzen? Welches Netzwerk eignet sich für welchen Zweck? Welche Inhalte funktionieren und warum? Dieser Kurs macht Sie mit den wichtigsten Plattformen und Anwendungen vertraut. Danach können Sie die Bedeutung von Social Media für sich persönlich besser einschätzen und wissen, was für Ihre eigenen Projekte sinnvoll ist. Der Kurs richtet sich alle, die noch keine oder nur geringe Social-Media-Erfahrung haben und sich einen soliden, aktuellen Überblick verschaffen wollen. Auch wenn Sie noch keine, verwaiste oder gerade erst eröffnete Social Media Profile haben, ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Bitte mitbringen: idealerweise ein Smartphone; kostenfreies WLAN ist vorhanden.
Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5415-01 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Facebook-Marketing

Kompakter Workshop für KMU und Selbstständige

Facebook gehört zum Alltag Vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Mar-

keting und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie – bei Bedarf – mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, strategisch fundiert einen Kommunikationsplan zu erstellen, die Facebook-Zahlen zu deuten und Werbeanzeigen zu schalten.

Inhalte:
- Strategisches Konzept: Ziele und Zielgruppe
- Redaktions-/Kommunikationsplan
- Facebook-Insights: Was verraten die (Kenn-)Zahlen?
- Advertising: bezahlte Werbung

Voraussetzung: Internet-Erfahrung, idealerweise ein eigenes Facebook-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5416-01 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5416-03 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Instagram

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 1 Mrd. aktiven Nutzern nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:
- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profils
- Erstellen von Inhalten
- Steigerung von Likes und Followerzahlen
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5417-01 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Instagram für's Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:
- Reichweite durch „gute" Posts: Wie erstelle ich Posts und konfiguriere sie „Algorithmustauglich"?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Idealerweise ein eigenes Instagram-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, kostenfreies WLAN ist vorhanden

5418-01 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. März – 06. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5418-03 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai – 18. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Pinterest für's Business

Mehr Reichweite und Sichtbarkeit durch Pinterest

Reichweite und Zugriffszahlen auf dem Blog verdoppeln geht nicht, ohne Geld in die Hand zu nehmen? Falsch! Mit Pinterest können auch Sie den Traffic auf Ihrem Blog vervielfachen und auf Autopilot neue Leser gewinnen.

Digitale Kommunikation für Menschen

Ich bin Katja Evertz und berate als Digital-Strategin in einer PR-Agentur Unternehmen und Organisation zu allen Fragen rund um digitale Kommunikation. Das mache ich bereits seit 12 Jahren in meinem Beruf – erst als Online-Redakteur, später als Referentin in einer Behörde und heute eben als Beraterin.

Egal, ob es um die eigene Website geht, einen Newsletter, die interne Kommunikation oder Social Media für die Kundenkommunikation – für mich geht es beim Einsatz digitaler Kanäle vor allem darum, mit Menschen ins Gespräch zu kommen.

Für Selbstständige oder auch kleine und mittelständische Unternehmer kann die Geschwindigkeit der digitalen Entwicklung dabei schnell zu viel werden. Wer hat schon Zeit, sich mit all dem zu beschäftigen und auch noch seiner eigentlichen Arbeit nachzugehen? Deshalb versuche ich, Menschen an digitale Kommunikationskanäle heranzuführen – so, wie es für sie sinnvoll ist.

Das mache ich auch in meinen Kursen zum Newsletter-Marketing und XING an der VHS Frankfurt. Dort zeige ich, wie man auch mit geringem Aufwand sichtbare Erfolge erzielen kann.

Ihre Katja Evertz

Barbara Riedel
lebt seit November 2014 als digitale Nomadin und schreibt auf ihrem Reiseblog und den dazugehörigen sozialen Medien mit über 130.000 Followern über ihre Erlebnisse rund um die Welt. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf den Themen „Reisen und Arbeiten verbinden" und „Langzeitreisen". Riedel schreibt außerdem Bücher und arbeitet als freiberufliche Autorin für Online-Reiseführer und Magazine.

Lernen Sie in diesem Workshop:
- wie ein erfolgreiches Pinterest-Profil aufgebaut ist
- wie Sie Pins designen und hochladen
- wie Sie den Autopiloten anschalten
- SEO für Pinterest

Voraussetzung: Ein Blog oder Business, bei dem mit Bildsprache bzw. Bildern gearbeitet werden kann.

5419-01 *Barbara Riedel*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Apr. + 23. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Professionelles Netzwerken mit Xing

Über 15 Millionen Menschen nutzen XING im deutschsprachigen Raum. Insbesondere für kleine und mittelständische Unternehmen (KMU) und Selbstständige ist die Business-Plattform ein sinnvolles Werkzeug, um beispielsweise einen neuen Job, Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. In diesem Seminar lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, wie Sie Ihr eigenes XING-Profil erstellen bzw. optimieren und dieses professionell nutzen können, um Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen und sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen. Sie erfahren außerdem, wie Sie die Qualität Ihres Netzwerkes beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll schützen können.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5420-01 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 500 Millionen Nutzern ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5421-01 *Alexander Witt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Social Media Marketing

Intensivkurs am Wochenende

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Intensivkurs lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung oder Optimierung einer Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5422-01 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
20. März – 22. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Bildungsurlaub: Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5423-01 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5423-03 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Content-Marketing und Storytelling

Google und Facebook haben neue Regeln: Ausschließlich Webseiten und Profile mit individuellem und aktuellem Content, werden von Suchmaschinen positiv gewertet und hoch gelistet. Nur „gute" Inhalte werden geliked, geteilt, kommentiert, verlinkt und weiterempfohlen. Doch was macht „guter" Content aus? In diesem Kurs lernen Sie Themen mit Mehrwert zu finden, daraus eine Content Strategie abzuleiten und einen Redaktionsplan zu entwickeln. Vertiefend beschäftigen wir uns mit Storytelling als der hohen Kunst des Content-Marketings. Denn spannende Geschichten fördern den Austausch und Dialog mit Freuden, Followern und Kunden. Anhand von Profi-Beispielen erarbeiten wir Bausteine für eine gute Geschichte und leiten daraus ab, wie man Stories im eigenen Geschäftsumfeld findet, ideal verpackt und lebendig erzählt.

5424-01 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
08. Mai – 10. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 260

Digitale Öffentlichkeitsarbeit für Non-Profit-Organisationen

Content-Strategien für Ihre Web- und Facebook-Site

Um mehr Nutzer in Fans, Mitglieder oder Spender zu verwandeln, braucht es kreatives und technisches

Verständnis. Beides fördert und lehrt dieser Workshop. Guter Content informiert in leicht verständlicher Sprache, wird kontinuierlich betreut und baut aufeinander auf. Je gezielter das Vorgehen, desto schneller stellen sich Erfolge ein. In der Gruppe erarbeiten wir erste Ansätze Ihrer persönlichen Content-Strategie, um die Performance Ihrer Web- und Facebook-Site zu steigern.

Inhalte:
- Optimierungsansätze für Ihre Content-Arbeit
- Usability, SEO
- Storytelling, Content-Strategie

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Computer und Internet, Web- und idealerweise eine Facebook-Präsenz

5425-01 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Community Management und Reputation in der Kommunikation

NEU im Programm

Vom Umgang mit Kunden, Trollen und Krisen – für Unternehmen, Verbände und Behörden

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der „Community" (Kunden, Mitglieder, Fans, etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen („Shitstorms"). Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander. Tag 2 wird gemeinsam mit Vivian Pein (Buchautorin, Beraterin) als Co-Teaching realisiert (siehe Downloads).

Inhalte:
Tag 1: Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
Tag 2: Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
Tag 3: Community Management im Alltag
Tag 4: Reputation und Krisenkommunikation
Tag 5: Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Voraussetzungen: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

5426-01 BU *Stefan Evertz; Vivian Pein*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 290

Influencer-Marketing

Wie gestalte ich eine Kooperation?

Influencer-Marketing ist eine moderne Form der Mundpropaganda. Das birgt für den Einzelhandel, wie für kleine und mittelständische Unternehmen neue Herausforderungen, aber auch Chancen. Influenzer erreichen ihre Kunden direkt, persönlich und authentisch. In diesem Workshop dreht sich alles um Chancen und Möglichkeiten einer erfolgreichen Zusammenarbeit mit Influencern: Welche Arten der Kooperationen es gibt? Welche Influencer passen zu meinem Unternehmen? Wie spreche ich sie an? Wir erarbeiten einen praktischen Leitfaden zur Zusammenarbeit. Sie profitieren von Praxisbeispielen, den Erfahrungen einer professionellen Bloggerin und dem gemeinsamen Austausch.

Bitte mitbringen: Smartphone; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5427-01 *Sabine Posniak*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Sabine Posniak
hat Politikwissenschaften und Amerikanistik studiert. Als Online-Redakteurin kam sie 2007 zum professionellen Bloggen; seit 2014 zählt sie zu einer der wenigen, älteren und erfahreneren Modebloggerinnen Frankfurts. In ihrem VHS-Kurs „Influencer-Marketing" weist sie kleinen und mittelständischen Unternehmen ungeahnte, aber solide Möglichkeiten der Zusammenarbeit mit Bloggern auf.

Rechtliche Grundlagen für Social Media

Sie nutzen aktiv das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke? Sie posten Bilder, Texte, laden Videos hoch und verlinken Ihre Beiträge mit denen anderer. Sie betreiben einen Blog, eine Webseite oder betreuen die Internetpräsenz Ihres Arbeitsgebers? Doch kennen Sie auch die aktuelle Gesetzeslage für diese Aktivitäten? Was ist erlaubt bei der Nutzung von Daten/Materialien Dritter, was darf kopiert, was heruntergeladen, was wie geteilt werden?

Inhalte:
- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5428-01 *Christian Korte*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Der Social Media Werkzeugkasten

Social Media besser nutzen mit (teils kostenlosen) Tools

Egal, ob Monitoring, Analytics oder Social Media Management – Tools helfen Ihnen bei der Arbeit im Social Media Kontext. Sie erhalten einen Überblick über verschiedene Tools, konkrete Ansätze und Anregungen, wie Sie mit einzelnen (zumindest teils kostenlosen) Tools Ihre eigene Arbeit im Social Web erleichtern können. In diesem Kurs steht der gemeinsame Austausch im Vordergrund: Es geht um Ihre konkreten Fragen, um die Erfahrungen und Tipps der Teilnehmenden.

Themen:
- Impulse zur Einführung
- Tipps und Tool-Vorstellungen u.a. für Facebook, Twitter und Instagram
- Erfahrungsaustausch
- Befüllen eines individuellen Werkzeugkastens

Voraussetzung: erste Erfahrungen im Einsatz von Social Media im beruflichen bzw. Unternehmenskontext

5429-01 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
03. Juli + 04. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Social Media Content Produktion

Social Media Content Factory

NEU im Programm

Erstellen Sie Social Media Inhalte, die Ihre Fans und Kunden begeistern. Denn gelungener Content ist zentral für einen erfolgreichen Social Media Auftritt. Wer das Potenzial nicht ausschöpft, büßt wertvollen Traffic ein. Im Workshop lernen Sie, worauf es bei den verschiede-

nen sozialen Netzwerken generell ankommt, welche Gestaltungsmöglichkeiten es dort jeweils gibt und welche Inhaltstypen besonders gut funktionieren und warum. Im Praxisteil erstellen wir auf Basis von Magazinartikeln passende Social Media Posts für alle relevanten Plattformen. Dazu verwenden wir nützliche Tools und veröffentlichen die Beiträge auf geschützten Testaccounts, um sie dann gemeinsam auszuwerten. Das Gelernte können Sie nach dem Workshop direkt auf Ihre eigenen Social Media Projekte anwenden.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen mit Social Media Bitte mitbringen: Smartphone; kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5430-01 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5430-03 *Tom Noeding*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Texten für Internet und Social Media

Intensivkurs am Wochenende

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stilistik und Sprache
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

5431-01 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
15. Mai – 17. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 160

Bildungsurlaub: Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den Empfänger. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens: Stilistik und Sprache
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Bildungsurlaub gibt viel Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5432-01 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5432-03 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Social Media Content mit dem Smartphone erstellen

NEU im Programm

Foto- und Filmwerkstatt

Social Media Strategien drauf, und nun? Welchen Content wollen Sie pflegen, wenn Sie gar nicht erst posten, weil die Entwicklung und Umsetzung den zeitlichen Rahmen vermeintlich zu sprengen droht? Dieser Kurs zeigt Ihnen, dass das nicht passieren muss. Sie erhalten anhand von praktischen Beispielen grundlegende Kenntnisse, wie man eine Story entwickelt und mit dem Smartphone festhält. Was ist bei Smartphone Fotografie zu beachten? Wie kann man das Beste aus seinem Handy rausholen, um qualitativ hochwertigen Content auf eigene Faust mit einfachen Mitteln zu erstellen? Das alles verrate ich Ihnen in meinem Kurs. Anschließend ist es Ihnen möglich, sowohl Foto als auch Film passend für Ihre Social Media Präsenz zu erstellen und zu bearbeiten.

Voraussetzung: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz

5433-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5433-03 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

NEU im Programm

Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Werte so zu visualisieren, dass der „Zuschauer" der Präsentation, der Facharbeit oder einer Grafik in Social Media sie schnell versteht. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als „Grafiken". Weiterhin schauen wir uns neben konkreten Beispielen auch zahlreiche (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:
- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)?
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint
- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Computer, Internet, Excel und PowerPoint

5435-01 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
24. Juli + 25. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat Frühjahr 2020 (Kursnr. 5445-01)

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in" des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM ist der Berufsverband der Social Media Professionals in Deutschland. Er vertritt die Interessen von Community- und Social Media Managern, Social Media Beratern und Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe
Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die ihre Vermarktung in Social Media professionalisieren möchten.

Inhalte und Termine
Der Lehrgang besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Modulen:

- **Modul 1:** Grundlagen – Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild
  Termin: Sa + So, 28. März + 29. März, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 2:** Social Media Recht
  Termin: Sa + So, 25. April + 26. April, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 3:** Community Management – Dialog, Krisenprävention und Influencer
  Termin: Sa, 16. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 4:** Social Media Management – Strategie, Content-Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools
  Termin: Sa + So, 06. Juni + 07. Juni, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 5:** Prüfungstraining
  Termin: Sa, 20. Juni, 10.00 – 17.00 Uhr

Sie haben Interesse am prüfungsvorbereitenden Lehrgang sowie am Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)", aber in Ihrer Berufspraxis spielen derzeit die Betreuung und Pflege von Social Media-Kanälen noch keine Rolle? Sprechen Sie uns in der Beratung gerne darauf an, wir bieten Ihnen ein Kursangebot, das sich für Social Media-Anfänger/-innen im beruflichen Kontext als Lehrgangsvorbereitung optimal eignet.

Unsere Kursleitenden

Tom Noeding arbeitet als Social Media Koordinator für einen internationalen Elektronikkonzern und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Noeding ist Mitbegründer des BVCM e.V. und dort auch als Prüfer tätig.

Christian Korte M.A. ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

Stefan Evertz ist Berater für digitale Kommunikation und Tool-Lotse in Frankfurt. Er berät und begleitet Unternehmen/Organisationen rund um die Themen Digitale Strategie, Community Management, Social Media Monitoring und Events. Evertz bloggt regelmäßig im MonitoringMatcher.

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen
Aufgrund der Zulassungsvoraussetzung für die BVCM-Prüfung sowie der Komplexität des Themas empfehlen wir:

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen und hohes Interesse an strategischen Fragestellungen der Kommunikation
- sichere PC-Kenntnisse

Kosten
€ 600 (Ratenzahlung möglich)
Keine Ermäßigung.

Zusatzkosten: Lehrwerk ca. € 35

Ort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Beratung und Anmeldung
Die Anmeldung zum Lehrgang ist nur nach einer vorherigen Beratung möglich:

Susanne Fränznick, Telefon 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Melanie Ledo, Telefon 069 212-37661
E-Mail: melanie.ledo.vhs@stadt-frankfurt.de

Kostenloser Infoabend
Fr, 31. Jan. 2020, 18.00 – 19.30 Uhr
Anmeldung unter Buchungsnr. 5444-21

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/(Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin
Sa, 27. Juni 2020, 9 – 16 Uhr

Prüfungsgebühr
€ 499

Prüfungsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Veranstalter
Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung
Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung

BVCM
Bundesverband Community Management e.V.
für digitale Kommunikation und Social Media

Webdesign und Webentwicklung

Adobe Animate

NEU im Programm

Kreatives Webdesign

Sie möchten Ihren Webauftritt mit kreativen Animationen und Interaktion aufpeppen und sind gelangweilt von den Standard-Lösungen von WordPress & Co.? Früher gab es den Flash-Hype, heute nutzen wir Adobe Animate mit HTML5/Canvas, um frei, kreativ und interaktiv Webinhalte zu erzeugen. Diese sind kompatibel mit den neuen, auch mobilen, Web-Standards. An den fünf Kursabenden beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Erstellen von Grafiken, Symbolen, Zeitleisten, Tweens, Bones, Masken, Java-Script, und vielem mehr. Wir fokussieren die Praxis und konzentrieren uns auf das wirklich Wichtige, damit Sie danach sofort selbstständig erste Projekte umsetzen zu können.

5450-01 *Thomas Bode*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai – 16. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe XD

NEU im Programm

Beeindruckende UX- und UI-Designs realisieren

Web- und Appdesign muss heutzutage schnell umsetzbar und intuitiv nutzbar sein. Im Kurs erfahren Sie, wie Sie ein Design-Projekt richtig starten und die Gestaltungswerkzeuge von Adobe XD (Adobe Experience Design) in der Praxis anwenden: Von der ersten Idee, über die Erstellung eines Prototypen für unterschiedliche Endgeräte bis hin zu einem interaktiven Clickdummie, an dem die Funktionen und die User-Experience getestet werden können. Einer der großen Vorteile ist die Kompatibilität mit anderen Softwareprodukten von Adobe.

Inhalte:
- Rolle von Adobe XD im Design- und Interaktionsprozess
- Arbeitsbereich, Benutzeroberfläche
- Zeichenflächen anlegen/organisieren
- Elemente, Icons entwerfen
- Typografie und Farbgestaltung
- Gestaltungs- und Wiederholungsraster einsetzen
- Scrolling-Effekte und Viewport-Einstellungen
- Screens verknüpfen und Übergangseffekte gestalten

5451-01 *Sebastian Steinack*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

NEU im Programm

Ein ganzheitlicher Ansatz

Ein Wochenende prall gefüllt mit Design-Grundlagen für all diejenigen, die ihren Webauftritt visuell auf Vordermann bringen möchten und mit Souveränität ihre Ziele im Web ohne Umwege und Sackgassen erreichen möchten. Dieser Kurs ist sowohl die perfekte Ergänzung zu Webprogrammier-Kursen, als auch Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer Website. Sie erfahren alles Wissenswerte zum gekonnten Einsatz von:
- Farben und Formen
- Bildern (und ihre Beschaffung)
- Typografie
- Seitenaufteilung
- Designs

Damit Sie mit Ihrer Webseite auch professionell überzeugen, spielen natürlich auch Marketingaspekte wie die „Zielgruppe", die Stil und Interaktion bestimmt, Nutzerfreundlichkeit und die Installation von WordPress-Templates an diesem Wochenende eine Rolle.

5452-01 *Thomas Bode*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Webseiten selbst gestalten

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

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5458-01 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5458-03 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5458-05 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Webseiten-Gestaltung mit HTML und CSS für Anfänger/-innen

HTML (Hypertext Markup Language) und CSS (Cascading Style Sheets) gehören nach wie vor zu den wichtigsten Sprachen des Internets und sind weiterhin der Einstieg in die Welt der Webprogrammierung. Auch wenn es heutzutage schon hervorragende Editoren wie Dreamweaver gibt, lohnt es sich immer noch, HTML und CSS zu beherrschen. Kleine Änderungen sind so viel schneller durchführbar. Der Code wird sauberer und W3C (World Wide Web Consortium) konform.

Inhalte:
- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

5459-01 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Apr. – 13. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Erste Webseite mit WordPress

Sie möchten Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress erstellen und haben keine Erfahrung im Erstellen von Webseiten. Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ziel ist es eine einfache Webseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:
- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- Veröffentlichung der Webseite
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Themes, Plugins
- Impressum, Datenschutz

Voraussetzung: Sicheres Arbeiten mit dem Computer

5460-01 Nord *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Juni – 02. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 195

Webseiten erstellen

HTML, CSS und WordPress

Sie wollen in den Bereich der Webgestaltung einsteigen und sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken verschaffen. Wir erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS, Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows, in die Anzeige von Videos und das Abspielen von

Audio-Dateien. Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress Themes nach Wunsch anpassen und mit Plugins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:
- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Webseiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5462-01 Nord BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5462-03 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5462-05 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5462-07 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

WordPress

Webseiten-Content-Management-System

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

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

5464-01 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5464-03 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

WordPress-Webseiten erstellen

Kompakt und Intensiv

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

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

5466-01 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5466-03 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

WordPress – Fortgeschrittene

Sie möchten Ihre WordPress-Seite ändern und die vorgefertigten Templates sehen nie so aus, wie man sie gerne haben möchte. Lernen Sie mit Hilfe von HTML-, CSS und evtl. JavaScript Ihr WordPress anzupassen. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:
- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plugins/Widgets für Wordpress anpassen, Pluginempfehlungen
- Tipps und Tricks
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: Eigene Wordpress-Seite und HTML-Grundkenntnisse

5468-01 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Aug. – 27. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:
- Editoren/ Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5474-01 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni – 19. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Ein eigenes soziales Netzwerk erstellen mit Drupal 8

NEU im Programm

Sie möchten Ihr eigenes soziales Netzwerk betreiben, für Familie, Freunde, Ihren Verein oder Kunden? Ein Netzwerk, bei dem nur berechtigte Benutzer auf Inhalte und Aktivitäten Zugriff haben? In unserem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie Sie Ihre Planung umsetzen mit Drupal 8 und LiveChat. Themen sind die Installation von Drupal 8, Inhaltstypen, Themes, Blöcke, Ansichten, Benutzergruppen und Berechtigungen, LiveChat, Datenschutz und Datensicherheit.

Voraussetzungen: Gute Internetkenntnisse, HTML und CSS. Umgang mit Content-Management-Systemen.
Zur Vorbereitung eignet sich der Bildungsurlaub Webseiten erstellen HTML, CSS und WordPress bzw. die entsprechenden Wochenend-Seminare

5480-01 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erfolgreiche Akquise mit der eigenen Website – SEO

Suchmaschinenoptimierung

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die

Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist sowohl für Webdesigner/-innen und Programmierer/-innen geeignet, als auch für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten. Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5495-01 *Carolyn Krüger*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Programmieren

Programmiersprachen
Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Robotern „Leben einhauchen“

Als Informatiker fasziniert mich natürlich auch die Robotik. Dank der umfassenden Sensorik und der offenen Programmierplattform des NAO kann man dem Roboter (scheinbar) „Leben einhauchen“. In meinen Kursen lernen wir die Python von der Pike auf und verwenden dann die erworbenen Kenntnisse um den NAO auf einer Ebene zu programmieren, die weit mehr Möglichkeiten bietet als die grafische Programmieroberfläche.

An der Volkshochschule Frankfurt bin ich Kursleiter seit 2003 und unterrichte Linux, Programmieren sowie andere Themen. Ob als Anfänger/-in oder Fortgeschrittene/-r – ich lege besonderen Wert darauf, dass die Teilnehmenden die Konzepte hinter der jeweiligen Programmiersprache verstehen. Meiner Meinung nach basiert Programmieren zu können nämlich zuallererst darauf, die Paradigmen des Programmierstils, also z.B. der objektorientierten Programmierung, zu verstehen.

Ihr Roland Michelmann

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5504-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache. Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

5504-03 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai – 08. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen.

Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb. – 21. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5506-03 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 03. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Windows PowerShell – Eine Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen
- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5508-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme.

Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank...

Voraussetzungen: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Python

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-01 BU *Joachim Seiter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. + 25. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5512-02 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5512-03 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5512-05 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

5512-07 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Roboterprogrammierung mit Python

NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBanks Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:
- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-01 *Roland Michelmann*
Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5513-03 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und virensicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:
- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux oder Windows-Kenntnisse

5516-01 *Joachim Seiter*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Apps-Programmierung für Android

Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows Kenntnisse.

5525-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-03 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai + 03. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-05 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10

Editionen von Windows 10 und deren Möglichkeiten, 32-Bit- und 64-Bit-Versionen, Grundlagen zur Windows 10 Oberfläche, Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows 10, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5532-03 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Aug. + 16. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Mit Office 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:
- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-03 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Windows Server

Windows Server 2019

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab. Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2019.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5535-03 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams.Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokument-, Wiki-, Bildbibliotheken; allgemeine benutzerdefinierte Listen: Ankündigungs- und Aufgabenlisten, Kalender; Diskussionsforen u.a.

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5540-22 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender mehr und mehr zu DER Windows-Alternative.

Themen: Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation.

Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni – 26. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Linux Ubuntu II

Nach einer Installation und ersten Erfahrungen mit Ubuntu wollen Sie sich weiter mit diesem Linux-Betriebssystem beschäftigen und Ihre Kenntnisse vertiefen.

Themen: Installation, Bootkonzept und Partitionierung, Paketverwaltung, Shellbasierte Benutzerverwaltung und Zugriffsrechte, Dateiverwaltung, Grundlagen Netzwerke, Netzwerkkonfiguration, Linux im Windows-Netzwerk und Samba, Cups-

Druckerserver, Bootkonzept und Runlevels, Konfigurationsdateien und Logfiles, Backup und Systemwiederherstellung, X-Windows-System, Desktops

Voraussetzung: Linux-Grundkenntnisse

5547-20 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Rhetorik, Kommunikation

Rhetorik

Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

Hinweis: Bequeme Kleidung empfehlenswert

5550-01 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

5550-03 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

Der Ton macht die Musik

NEU im Programm

Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnissen der Sprechbildung; Bequeme Kleidung empfehlenswert

5550-05 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5550-07 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Argumentieren und Überzeugen

mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Was sagt mir mein Gesprächspartner (aktives Hinhören)?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

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

5551-01 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
28. Feb. + 29. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Rhetorik und Gesprächsführung

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-03 *Melanie Tintera*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● **Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren, u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback. All dies nach wie vor in dynamischer Atmosphäre und mit Freude an der Sache.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt. Bspw. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-05 *Melanie Tintera*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

Dirty Tricks der Rhetorik

Angriffe kontern und Gesprächsfallen meiden

Schwarze Rhetorik nutzt die Macht der Sprache, um das Gegenüber mit kommunikativen Tricks zu überrumpeln. Im Berufsalltag sind diese Methoden an der Tagesordnung, nicht nur in Verkaufsverhandlungen oder bei der Personalführung. Je besser Sie mit diesen oft skrupellosen Taktiken vertraut sind, umso wirksamer können Sie sie abwehren. Lernen Sie Strategien im Umgang mit schwierigen Kollegen, Kunden und Vorgesetzten. Sie lernen die psychologischen Wirkmechanismen der Schwarzen Rhetorik kennen und wissen, wie Sie berufliche und private Manipulationsversuche erkennen und sich vor ihnen schützen.

Themen:
- Faire und unfaire Kommunikation
- Raffinessen aus der Formulierungsküche
- Nonverbale Strategien der Körpersprache
- Manipulationstechniken und Bluffs
- Typische Argumentationsfallen
- Effektive Abwehrstrategien

5552-01 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-03 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-05 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März – 02. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-07 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-09 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Apr. – 16. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5552-11 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Juli – 16. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Dirty Tricks der Rhetorik II

So funktioniert die Sprache der Macht

NEU im Programm

Vielleicht haben Sie im Kurs „Dirty Tricks der Rhetorik" schon gelernt, wie Manipulation entsteht und wie man sie abwehrt. Im Fortsetzungskurs besprechen wir wissenschaftlich fundiert und sehr praxisnah, wie Sie mit sauberen Mitteln überzeugen – natürlich wieder mit vielen Übungen. Erfahren Sie, nach welchen Regeln und Gesetzen die Sprache der Macht funktioniert und üben Sie, in Präsentationen und Gesprächen die maximale Wirkung zu erzielen, ohne Bluffs einzusetzen. Mit emotionaler Rhetorik erreichen Sie diejenigen Teile des Gehirns, in dem die Entscheidungen getroffen werden. Begehen Sie nicht den Fehler, durch eine rein rationale Argumentation für die Datenablage im Kopf zu sprechen, oder sich mit ach-so-tollen Verkäufertricks zu blamieren. Machtspiele im Büro nerven, aber es gibt Rezepte gegen toxische Kolleginnen und Kollegen sowie narzisstische Führungskräfte. Teil I bot Ihnen einen Überblick, wie Profis manipulieren. In Teil II liegt der Fokus auf den „guten Techniken" der Rhetorik und bietet noch mehr Tipps und Tricks gegen Nervensägen aller Art.

Auch ohne Vorkenntnisse zu besuchen.

5552-13 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Meisterklasse Rhetorik

100 Profi-Tipps für Business und Beratung

Präsentationen werden oft als einschläfernd und langweilig empfunden. Wer vor Kollegen oder Kunden überzeugen will, kann sich das nicht leisten. Erfahren Sie an fünf Tagen, wie Sie mit Techniken aus der Werbung und den Methoden der professionellen Speaker ungewöhnlich und neuartig präsentieren, sodass das Publikum die Botschaft nicht nur versteht, sondern sich auch garantiert merkt. Lernen Sie beim Storytelling, wie Sie mit Geschichten diese besondere emotionale Wirkung erzielen, die Ihre Zuhörer zugleich unterhält und überzeugt. 100 Tipps aus der Trickkiste der Profis.

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

5553-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Schwarze Rhetorik und Manipulation

Erkennen, Durchschauen, elegant reagieren

Sind Sie in der Lage, Vorgesetzte und Ihr Team von Ihren Botschaften zu überzeugen – egal in welcher Position? Ihre Karriere hängt von Ihren kommunikativen Fähigkeiten in diesem Bereich ab. Unsere Arbeitswelt ist zunehmend von Stress und geteilter Aufmerksamkeit geprägt. Die Fähigkeit, Menschen nachhaltig zu überzeugen wird immer wichtiger. Am Ende des Seminars werden Sie wissen, wie Sie Überzeugungstechniken ethisch sauber einsetzen können und Manipulationsversuche abwehren. Gewinnen Sie einen soliden Überblick über psychologische Grundprinzipien der Überzeugung, die im Unternehmenskontext sofort anwendbar sind. Nehmen Sie praxistaugliche Techniken mit in Ihren Alltag, die Sie vor unethischen Angriffen schützen werden. Schärfen Sie Ihr Feingefühl im Umgang mit verbalen und nonverbalen Überzeugungsstrategien: Einige der vorgestellten Methoden, gegen die Sie sich schützen können, sind heute in den Bereichen Militär, strategischer Vertrieb, internationale Lobbyarbeit und bei Geheimdiensten gelebte Praxis. Interaktive Kurzübungen in Kleingruppen und im Zweiergespräch sorgen für eine lebendige Atmosphäre.

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

5554-01 *Marius Jost*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Feb. + 09. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5554-03 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. Aug. + 23. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement

Überzeugendes persönliches Auftreten, freies Reden, Präsentieren und Verhandeln

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

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

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

Zusatzkosten: € 7 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5556-01 Nord BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Mai – 15. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5556-03 Nord BU *Marius Jost*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Kommunikation

Die Konkurrenz schläft nicht – sie trainiert!

Kompetent kommunizieren

Kennen Sie auch das Gefühl, in wichtigen Gesprächen nicht kompetent zu erscheinen, nicht verstanden zu werden oder andere nicht erreichen zu können? Machen Sie sich die Grundlagen von Kommunikation zunutze. Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen, verändern Sie eingefahrene Verhaltensweisen und üben Sie neue Möglichkeiten zur aktiven Gestaltung von Gesprächen ein. Auf diese Weise lernen Sie, entspannter, flexibler und kreativer auf alltägliche Anforderungen zu reagieren und erhöhen Ihre Chance, eigene Ziele besser zu erreichen.

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

5558-01 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 37

Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine genaue Wahrnehmung, ein gutes Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Themen:
- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

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

5559-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. Mai + 24. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5559-03 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Juli + 19. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:
- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

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

5560-01 Nord BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5560-03 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Big Talk – Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks", denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:
- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale non-verbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-01 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5561-03 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **01. Aug. + 02. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der „Wertschätzenden Kommunikation" (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:
- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5562-01 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Aufbaukurs**

5562-03 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5562-05 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg**

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5563-01 Nord BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5563-03 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **31. Aug. – 04. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

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

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5564-01 Nord BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Professionelle Gesprächsführung

Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management

Ein „gutes Gespräch", wer schätzt es nicht? Beide Gesprächspartner drücken sich klar und deutlich aus, haben ein offenes Ohr für die Wünsche des Anderen und finden gemeinsam Lösungen zu Problemen, die beiden Seiten gerecht werden. Leider bleibt diese Form des Dialogs oft eine Wunschvorstellung. In diesem praxisnahen Kurs können Sie Techniken der Gesprächsführung lernen, wie sie Berater und Führungskräfte einsetzen, um Konflikte partnerschaftlich zu lösen. Dies gelingt am besten mit sanften Mitteln, etwa dem „Führen durch Fragen", damit am Ende beide Gesprächspartner vom Ergebnis überzeugt sind. Üben Sie die Formen der harten und weichen Verhandlung, lernen Sie die Erfolgsrezepte guten Coachings und erfahren Sie, wie sie sich vor Bluffs und Machtspielen wirksam schützen.

5565-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Karrierecoaching

Gespräche führen – berufliche Beziehungen gestalten

Es sind vielfach Fähigkeiten der Beziehungsgestaltung sowie der Kommunikation, die entscheidend sind, berufliche Ziele zu erreichen. Wenn Sie sich überzeugend positionieren, eigene Interessen und Kompetenzen gut zu kommunizieren wissen, punkten Sie in bestehenden Arbeitsverhältnissen wie bei beruflicher Neuorientierung. Das Wochenende gibt Ihnen Raum, anstehende Gesprächs- und Kontaktsituationen mit Methoden des Systemischen Coachings zu beleuchten, effektive Tools auszuprobieren und für sich zu nutzen. Die Teilnehmergruppe dient Ihnen als Übungsfeld, ermöglicht Perspektivwechsel sowie konstruktives Feedback. Dabei aktivieren Sie Ihre individuellen kommunikativen Stärken und erfahren, wie Sie zusätzlich überzeugen und Sympathien erreichen können

5566-01 *Gabriele Warkus*
Fr., 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
08. Mai – 10. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Storytelling

Botschaften vermitteln mit Geschichten

Das Gehirn liebt Geschichten! Während bei den meisten Präsentationen die Folien nur so vorbeirauschen, bleiben mit guten Stories die Inhalte haften, wenn sie nicht nur als schlichte Daten genannt, sondern in einen Sinnzusammenhang gestellt werden. Eine zentrale Rolle spielen bei guten Storytellern geistreiche Anekdoten und lebhafte Metaphern, um die Botschaft unwiderstehlich an den Mann und an die Frau zu bringen. Lernen Sie praxisnah, Ihre Persönlichkeit mit der richtigen Geschichte gut zu präsentieren, eine Lösung zu verkaufen oder Ihr Team zu motivieren.

Themen:
- Klare Metaphern für klare Botschaften
- Die eigene Persönlichkeit im rechten Licht
- Einprägsame Bilder und Analogien
- Anekdoten und Parabeln für jeden Zweck
- Erzählen mit Spannungsbogen

5568-01 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konfliktmanagement

Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:
- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5572-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5572-03 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Juli + 26. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Konflikt!

Konfliktmanagement im Business

Sind Sie mit einem Konflikt konfrontiert, oder werden Sie manchmal gebeten, Lösungen für Konflikte herbeizuführen? Leider lassen sich viele Auseinandersetzungen durch wertschätzende oder gewaltfreie Kommunikation allen nicht lösen. Schon aus den täglichen Machtspielen und Hierarchieunterschieden heraus entstehen in Unternehmen immer wieder kleine und große Konflikte, die viele Beteiligte bis ins Privatleben hinein belasten können.

Themen:
- Wie Sie Konflikte besser einschätzen und eingrenzen können, und auf was Sie bei Konflikten besonders achten sollten
- Wie Sie gesamte System beeinflussen können, welches den Konflikt aufrechterhält
- Wie Sie den Mut aufbringen, Lösungen vorzuschlagen oder Lösungsansätze gemeinsam mit Kollegen zu finden
- Analyse- und Coaching Tools

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5573-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Präsentation und Moderation

Menschen gewinnen: Präsentation – freie Rede

Begeistern Sie Ihr Publikum wie ein Profi

Bleiben Ihre Botschaften immer bei Ihrem Publikum haften? Erreichen Sie Ihre Zuhörer auch emotional? Wie wirken Sie, wenn Sie Ihr Projekt, Ihre Idee oder Ihre Ergebnisse vorstellen? Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Finden Sie Ihren individuellen Stil und heben Sie sich wirkungsvoll von der grauen Masse ab. Lernen Sie, wie Sie professionell und angemessen präsentieren, um einen bleibenden, positiven Eindruck zu hinterlassen. Wir vermitteln Ihnen, wie Sie Ihr Publikum abholen und führen – authentisch, emotional und überzeugend.

Themen:
- Beim Präsentieren auf andere wirken
- Glaubwürdig und authentisch präsentieren
- Sprachlich überzeugen und sich von der Masse abheben
- Interaktive Elemente nutzen

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

5575-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Präsentationstraining

Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierende tragen ein enormes fachliches Wissen mit sich, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße" zu bringen. Essenzielle Aspekte einer gelungen Präsentation sind eigene Authentizität, inhaltliche Struktur, eine angemessene körpersprachliche und stimmliche Präsenz, eine stabile Bindung zum Publikum, ein adäquater Sprachgebrauch, der gehirngerechte Einsatz technischer Hilfsmittel, aber auch der adäquate Umgang mit Störungen und Angriffen.

Themen:
- Authentizität/inhaltliche Struktur/State-Management
- Kalibrieren/robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance/Arbeiten mit Metaphern/Nested Loops
- Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5576-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Besprechungen und Workshops leiten

Techniken der Moderation

Kennen Sie das? Wenn wichtige Personen fehlen, während manche Teilnehmer sich fragen, warum sie eingeladen wurden, das sorgt für Verdruss. Ist die Agenda vage, schweifen Gespräche vom Thema ab und nur wenige haben die Unterlagen gelesen, dann werden Meetings zur reinen Zeitverschwendung. Wir zeigen Ihnen Methoden, wie Sie eine Besprechung so vorbereiten und leiten, dass die Gruppe fokussiert am Thema arbeitet und anstehende Probleme wirklich löst. Mit einer gekonnten Moderation treffen Sie Entscheidungen im Konsens und beenden jedes Meeting mit konkreten Ergebnissen.

Themen:
- Die richtige Vor- und Nachbereitung
- Effektive Gesprächsführung
- Kreativitätstechniken
- Einsatz von Moderationsmaterialien
- Souverän bei Konflikten
- Umgang mit Vielrednern

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5577-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Endlich schöne Flipcharts!

Effektvoll schreiben und zeichnen

Das Flipchart ist wieder „in", weil handgemachte Visualisierung lebendig wirkt und den Redner bzw. die Rednerin in den Vordergrund rückt. Dieser Trend zeigt sich in der Weiterbildung und in kreativen Branchen, aber auch im modernen Projektmanagement, wo Prozesse entwickelt und Ergebnisse dokumentiert werden. Sie lernen welche Regeln beim Flipchartdesign zu beachten sind. Sie erfahren, wie Sie Aussagen in einfache Bilder fassen, ohne überhaupt zeichnen zu können, und wie Sie gut lesbar schreiben mit der Moderationshandschrift. Indem Sie Textcontainer, Piktogramme und einige wenige Farben gezielt einsetzen, entwickeln Sie schnell eine individuelle Art des Präsentierens, die Zuhörer fesselt und Ihre Botschaften fest verankert.

Zusatzkosten: € 15 für Stifte, Papier und Skript (im Kurs zu zahlen)

5578-01 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr,
07. Feb. – 09. Feb., 3x
Nordwestzentrum; € 112

5578-03 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr,
17. Juli – 19. Juli, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Visualisieren mit Sketchnotes & Co.

Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format. Wie man für diese Form der visuellen Notizen die passende Bildsprache entwickelt und mit Schatten und Farben grandiose Effekte erzielt, lernen Sie in langsamen Schritten.

Zusatzkosten: € 25 für Stifte, Papier und Skript (im Kurs zu zahlen)

5580-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-03 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **25. Mai – 29. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5580-05 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Juli – 24. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Sketchnotes

Visuelle Notizen für Beruf und Studium

Wer Botschaften auf den Punkt bringen will, sollte die Möglichkeiten der Visualisierung nicht ungenutzt lassen. Wie man handgemachte Schaubilder für Präsentationen und Meetings einsetzt, lernen Sie in diesem Kurs. Wichtig ist: Sie müssen nicht zeichnen können, um diese Techniken anzuwenden. Figuren, Symbole, Schmuckelemente gelingen Ihnen in kurzer Zeit auch ohne Vorkenntnisse. Flipcharts sind heute wieder erste Wahl, wenn ein Redner bzw. eine Rednerin Informationen auf eine interaktive Weise vermitteln möchte. Moderationshandschrift fasst Ihre Inhalte in eine lesbare und kraftvolle Form. Für größere Schaubilder nutzt man die Pinnwand. Sketchnotes dagegen arbeitet mit kleinem Format.

Zusatzkosten: € 15 für Stifte, Papier und Skript (im Kurs zu zahlen)

5581-01 *Dirk Hannemann*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Feb. – 13. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5581-03 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So 09.30 – 17.00 Uhr,
22. Mai – 24. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

5581-05 *Dirk Hannemann*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa + So 09.30 – 17.00 Uhr,
10. Juli – 12. Juli, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 112

Körpersprache vor Publikum

Wie wirke ich? Souveräne Körpersprache im Business

Karrierefaktor Außenwirkung, Körpersprache im Business, Stimme und Stimmigkeit

Wenn wir etwas präsentieren, verkaufen, kommunizieren oder verhandeln, dann strahlen wir etwas ganz Bestimmtes aus. Diese Außenwirkung besteht aus vielen Elementen, die wir gemeinsam in diesem Kurs untersuchen wollen. Selbstverständlich bekommen Sie, wenn gewünscht, ein konstruktives Feedback zu Ihrer Außenwirkung. Profitieren Sie von der langjährigen Praxiserfahrung unseres Dozenten im Bereich der Betreuung von internationalen Meinungsmachern. Durch dieses interaktive Seminar werden Sie einen fundierten Überblick zu wichtigen psychologischen Komponenten unserer Außenwirkung mitnehmen. Sie werden Ihre eigene Wirkung auf andere besser einschätzen lernen.

Themen:
- Außenwirkung und Authentizität – essenzielle Komponenten
- Kontext Präsentation, Moderation, Verhandlung, Teamgespräch und Führung
- Körpersprache und Stimme – Beispiele
- Kernbotschaften auf verschiedenen Ebenen
- Auftragsklärung und Zwickmühlen
- Arbeit an der eigenen Außenwirkung
- Sich verbiegen vs. authentisch sein

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

5583-01 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5583-03 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Körpersprache

Wie wirke ich auf andere? Und was sagen andere nonverbal über sich aus?

Zusammen mit unserer Stimme und Stimmung beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation und Rhetorik. Wir wirken immer und überall über unsere Körpersprache: „Der Körper lügt nie". Die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik geben wichtige Signale über die innere Einstellung. Viele Gesten und Körperhaltungen sind intuitiv, andere sind erlernbar und bewusst einsetzbar. Im Kurs setzen wir uns mit der intensiven Beobachtung der Körpersprache auseinander und versuchen diese im Zusammenspiel mit Gestik und Mimik zu deuten. Diese Erkenntnisse lassen sich in der Kommunikation nutzen und schärfen dabei gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer. Weiterhin können Sie durch gezielt eingesetzte Körpersprache Ihre persönliche Wirkung und Ausdrucksstärke steigern.

5584-01 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **01. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Auftritt

Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert. Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts"-Situationen durchspielen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Trainingshose, Decke

5584-03 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
23. Mai + 24. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5584-05 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
04. Juli + 05. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

English Pronunciation

Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Im Beruf wird es häufig gefordert; Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-01 *Katharina Schaaf*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. Feb. – 19. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5586-03 *Katharina Schaaf*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **06. Mai – 20. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Argumentieren und Verhandeln

Akquise für Leute, die Akquise hassen

Das Mutmacherseminar für Freiberufler

Sie sind selbstständig und wissen, was Sie draufhaben – aber die Akquise könnte besser laufen? In diesem praxisorientierten Kommunikationstraining lernen Sie, wie man neue Kunden findet, einen persönlichen Kontakt herstellt und im Gesprächstermin überzeugt. Sie üben, wie man selbstbewusst Preise verhandelt und souverän auf Einwände reagiert. Führen Sie das Verkaufsgespräch mit Fragen, erkennen Sie die Kaufmotive des Kunden und argumentieren Sie mit seinem Nutzen für einen erfolgreichen Abschluss. Empfehlungen machen Ihnen in Zukunft die Sache leichter. Ideal für Freiberufler, die Ihre Marke weiterentwickeln wollen

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

5590-01 *Dirk Hannemann*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5591-01 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Debattieren

Überzeugungen vertreten – Wortgefechte gewinnen

Rhetorik will überzeugen, nicht nur für etwas, sondern auch gegen etwas Anderes. Die englische Tradition des Debattierens trainiert die rhetorische Ausdruckskraft genau für solche Auseinandersetzungen: Argumentieren, Akzeptanz gewinnen, Einwände entkräften, Körpersprache einsetzen, Begeisterung wecken und Entscheidungen herbeiführen. Wir führen Wortgefechte in verschiedenen Formaten durch. Die Themen sind humorvoll/halbernst gemeint und die Standpunkte, Pro oder Contra, dem Redner zugelost. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Feedback hinsichtlich Auftreten und Argumentation.

Themen:
- Aufbereiten der Argumente unter Zeitdruck
- Kreativität und Teamwork
- Ausdruck und Körpersprache: Zwischen Sympathie und Respekt
- Einsatz rhetorischer Mittel
- Umgang mit Widerständen und Einwänden

5593-01 *Dirk Engel*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Train the Trainer

Train the Trainer

Sie erwerben das Rüstzeug, um Trainings und Seminare im Bereich Soft Skills erfolgreich zu konzipieren und zu leiten. Sie erfahren, wie man Kenntnisse und Fertigkeiten zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung auf lebendige Weise vermittelt, sowie Flipchart und Pinnwand richtig einsetzt. Auch Teamübungen anleiten und Rollenspiele durchführen will geübt sein. Natürlich erfahren Sie auch alles Wichtige zu Struktur und Aufbau eines Trainings, insbesondere zu Anfangs- und Schlusssituationen. Sie gewinnen schnell an Sicherheit in der Rolle der Leitung. Selbst Störungen oder schwierige Teilnehmer werfen Sie nicht aus der Bahn. Am Ende des Kurses führen Sie ein Modul zum Thema Rhetorik, Team oder Führung als Team eigenständig durch. Ziel ist, dass Sie in Zukunft in Ihren Veranstaltungen noch oft den Satz hören: „Schon Schluss? Schade! Ich habe gar nicht gemerkt, wie die Zeit vergeht".

Zusatzkosten: € 12 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5595-01 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **03. Feb. – 07. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5595-03 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5595-05 BU *Dirk Hannemann*
Mo – Fr, 09.30 – 17.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

NLP

Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet uns ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf direkt zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren, Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen und allgemeines Wohlbefinden zu aktivieren.

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

5596-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Feb. + 16. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5596-03 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung" (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP"), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören" und „Paraphrasieren", „Gewaltfreie Kommunikation" und die „Transaktionsanalyse".

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

5597-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5597-03 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

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

Management

Erfolgreich führen

● **Bildungsurlaub für Frauen**

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:
- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-01 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März – 27. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5601-03 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

● **Special für Frauen**

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-05 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5601-07 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Juli + 26. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Führung und Kommunikation

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

Bitte bringen Sie eine eigene Präsentation mit.
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-01 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

NEU im Programm

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen ...) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung) um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen: Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

5603-01 ♀ BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. März – 13. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Business Knigge

● **Grundlagen**

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:
- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit/Branchen abhängig
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-01 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● **Fortgeschrittene**

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:
- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-03 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil: Theorie (in der VHS)
- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur/modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil: Praxis (im Restaurant)
- Das Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Do's and Don'ts zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: ca. € 30 – 50 je nach Bestellung im Restaurant

5611-05 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Business-Knigge: Das perfekte Outfit!

Karriere mit Stil für Frauen

Für Teilnehmerinnen, die bereits im Berufsleben stehen, aber auch für Starterinnen, die sich im Bewerbungsgespräch sicher fühlen möchten! Denn für den ersten Eindruck gibt es keine 2. Chance. Business-Kleidung orientiert sich am klassischen Stil, der im Berufsleben den persönlichen Stil-Mix prägen sollte.

Theoretischer Teil in der VHS:
- Allgemeines: Do's and Don'ts
- Orientierung: Branchenabhängiger Stil
- Regeln: Vorgaben der Unternehmen
- Dresscodes: Die wichtigsten Business-Dresscodes
- Farb und Stil – Typen: Individuelle Bestimmungen

Praktischer Teil bei der Kleiderauswahl im Geschäft:
- Auswahl der Farben
- Kombinieren leicht gemacht
- Das perfekte Outfit im Business

Hinweis: Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Mailadresse an, da die Kursleiterin zur besseren individuellen Vorbereitung mit Ihnen Kontakt aufnehmen möchte.
Falls Sie die Erstellung einer individuellen Farbkarte und die Bestimmung Ihres Hauttyps (anhand eines eingesendeten Fotos) wünschen, fallen Zusatzkosten von € 50 an (im Kurs zu zahlen).

5611-07 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen
- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Outlook-Grundkenntnisse

5620-01 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

5620-03 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Ziel-, Zeit- und Selbstmanagement

Zeitdruck, Hektik, Stress, Ärger – was tun? Weitermachen wie bisher oder methodisch daran arbeiten? Durch einen ganzheitlichen Ansatz werden die neuen Zeitmanagementtechniken vorgestellt und angewandt, Ihr Umgang mit der Zeit analysiert, Zeitfresser/Zeitdiebe werden erkannt und vermieden, Prioritäten gesetzt und Arbeitstechniken vorgestellt. Modernes Zeitmanagement ist Selbstmanagement und aktive Lebensgestaltung. So schaffen Sie Klarheit und Entspannung. Wir zeigen Ihnen Methoden und Anregungen für eine zielgerichtete Zeitplanung, um Ihre Zeit – Ihren persönlichen Prioritäten entsprechend – besser nutzen zu können.

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

5622-01 *Mark Pawlak*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wirtschaft, Ratgeber

Selbstmanagement mit System

Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle-, kognitive- und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

5624-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Intelligentes Selbstmanagement

Für Spitzenleistungen in Beruf und Selbstständigkeit

Warum sind die Besten im Business so unglaublich erfolgreich? Viele Menschen nehmen an, es sei ausschließlich eiserne Disziplin, die zusammen mit einem knallharten Zeitmanagement exzellente Ergebnisse ermöglicht. Erfolgreiche Persönlichkeiten wissen sehr genau, wie sie ihre innere Haltung positiv beeinflussen, selbst wenn äußere Umstände dies erschweren. Dieses Seminar vermittelt entsprechende Konzepte, die Sie sofort in Ihrer täglichen Praxis umsetzen können. Entdecken und stärken Sie Ihre ganz eigene Art des Selbstmanagements. Sie lernen, warum intelligentes Selbstmanagement nicht mit reiner Willenskraft oder starrem Zeitmanagement gleichzusetzen ist. Erfahren Sie, welche Rolle Überzeugungen, Motive, Gewohnheiten und Sprache auf Ihre Erfolgschancen in Beruf und Selbstständigkeit haben.

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

5626-01 *Marius Jost*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **05. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5626-03 *Marius Jost*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Aug. + 16. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Fester Job und Gründung

Kleiner Einsatz – sicher in die Selbstständigkeit

Eine Idee für die Selbständigkeit geht Ihnen seit langem im Kopf herum?! Wie soll das gehen, neben Kind, Teilzeitjob oder anderen Aktivitäten? Warum nicht eine Selbständigkeit mit weniger Zeiteinsatz erwägen: Klein anfangen und sich bei Bedarf erweitern! Die Halb- oder Viertelselbständigkeit unterscheidet sich zwar im Zeiteinsatz von der Vollselbstständigkeit, braucht aber neben den gleichen Informationen für die Vorbereitung weitere Kenntnisse im Steuerrecht, Arbeitsrecht und in der Sozialversicherung. Hierfür gibt es drei verschiedene Modelle der Nebenselbstständigkeit.

Themen:
- Rechtliche Voraussetzungen
- Der Businessplan
- Umsetzung der Idee, Zeit planen
- Marketing
- Die finanzielle Situation
- Versicherungen

5650-01 *Hannelore Katz*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **07. März + 14. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt!

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-01 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 12. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 67

5653-03 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
06. März + 07. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Wir erklären Ihnen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-01 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-03 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Finanzplanung

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Das Leben ist zu kurz, um auf steigende Zinsen zu warten. Das Altbewährte funktioniert nicht mehr. Konnten Sie in der Vergangenheit mit Anlagen in Festgeld, Lebensversicherungen und Bundesanleihen noch attraktive Renditen erzielen, so hat sich dies nun grundlegend verändert. Was sind die die Alternativen? Erfahren Sie im Kurs, welche Anlageformen für Sie in Frage kommen.

5659-01 *Dieter Kern*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24

Alternative Vermögensanlagen

NEU im Programm

Schutz des Geldes vor langsamen Wertverfall

Durch die aktuelle Niedrigzinspolitik schwindet der Wert jeden Geldes, welches untätig auf der Bank liegt und nicht angelegt ist durch die Inflationsrate

(aktuell ca. 1,6 Prozent!) dahin und über 80 Prozent der Bürger verlieren jeden Tag Geld, ohne es direkt zu bemerken. (Bsp. Aktienbesitzer in DE: 16 Prozent) Die Zinsen auf den Sparbüchern oder Girokonten sind so gut wie nicht vorhanden und kurz davor ins Negative abzurutschen, so dass man noch dafür zahlen muss, sein Geld auf der Bank zu verwahren. Wir zeigen Ihnen mehrere Alternativen, wie Sie ihr Geld zukunftsträchtig investieren, oder zumindest wertbeständig und sicher verwahren können, damit Ihr Geld nicht in 15 Jahren auf einmal nur noch die Hälfte wert ist!

Voraussetzungen: Man sollte idealerweise ein grundlegendes Verständnis zum Aktienhandel mitbringen, ist aber nicht zwingend erforderlich.
PC Kenntnisse: Browserbedienung

5659-03 *Marcel Vey*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **14. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Augen auf beim Immobilienerwerb
Kauf und Finanzierung

Vom ersten Gedanken bis zum notariellen Vertragsabschluss – für alle, die beim Wohnungs- und Hauskauf, egal ob Neu- oder Altbau, auf Nummer Sicher gehen und bereits bei der Suche große Fehler vermeiden wollen. Ein Immobilienkauf ist normalerweise die größte Investition, die im Leben getätigt wird. Da es um viel Geld geht, sind hier leider auch unseriöse Makler, Verkäufer und Finanzierer am Markt. Eine falsche Art der Finanzierung kann die Kosten unnötig in die Höhe treiben.

Themen:
- aktuelle Marktsituation, systematische Vorgehensweise
- Erwerb aus Zwangsversteigerung
- Wie viel Immobilie kann ich mir leisten?
- Finanzierungswege (u.a. Wie finde ich gute Konditionen?)
- Prüfung der erforderlichen Objektunterlagen
- Erkennung von Schwachpunkten
- Tricks und Fallen der Immobilienbranche

5670-01 *Ulrike Nissen*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

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

5701-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.00 – 17.30 Uhr, **04. Apr. – 19. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

5701-03 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 31. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Buchführung für Kleinbetriebe
Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von € 60.000 Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn € 60.000 nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an des Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:
- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, 1 Marker und 1 Tacker
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-01 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung und Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-03 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z.B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:
- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends und Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Materialkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-05 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr. + 19. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-07 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli + 12. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-09 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
14. März + 15. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

5709-11 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
16. Mai + 17. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 67

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung und Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5710-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Mai – 24. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 179

Kosten- und Leistungsrechnung

Wir bieten eine systematische Einführung in die Systeme der Kosten- und Leistungsrechnung an. Ziel ist die praxisgerechte Anwendung der Kostenrechnungssysteme, verbunden mit dem Verständnis über die Zusammenhänge mit den anderen Teilen des betrieblichen Rechnungswesens (Buchführung und Jahresabschluss).

Themen: Aufgaben und Grundbegriffe, Abgrenzungsrechnung, Kostenartenrechnung, Deckungsbeitragsrechnung.

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

5712-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:
- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen-/Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

5721-01 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240, Mat. Kosten € 10

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:
- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management und Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-03 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Feb. – 14. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

5721-05 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Aug. – 28. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 240

Projekt- und Changemanagement

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:
- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, -phasen und -plan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

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

5722-01 *Rüdiger Fecher*
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
15. Mai + 16. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projektmanagement light

für kleinere Projekte

Kleinere Projekte bringen ganz eigene Probleme mit sich. Die typischen Projektmanagementtechniken sind zu groß und zu komplex. Doch auch kleine Projekte brauchen klare Strukturen und eine definierte Aufgaben- und Rollenverteilung. Der Workshop richtet sich an Fach- und Führungskräfte, die kleinere Projekte erfolgreich managen wollen. Wenn Sie alleine oder in kleinen Teams arbeiten, ein Projekt mal eben so neben dem Tagesgeschäft abwickeln sollen, erhalten Sie hier das Rüstzeug. Anhand der Themen und Beispiele aus Ihrem Berufsalltag lernen wir einfache und effiziente Werkzeuge kennen, wie Sie Ihre Projekte besser steuern können.

5722-03 *Karin Albrecht*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Kommunikation wirkt Wunder

Strategien für ein erfolgreiches Projektmanagement

Projekte zu leiten ist eine Führungsaufgabe mit großen Herausforderungen an Ihre Führungs- und

Kommunikationskompetenz. Sie müssen die Kommunikation sowohl innerhalb des Projektteams als auch nach außen mit den Auftraggebern steuern. Es gilt, unterschiedliche Interessen und Polaritäten auszugleichen bevor Konflikte entstehen. Im normalen Projektalltag ist oft keine Zeit, um kritische Situationen zu reflektieren. Die nötige Ruhe und Klarheit für schwierige Projektsituationen bleiben leicht auf der Strecke. Wir wollen eine Denk-Oase schaffen und in wertschätzender Atmosphäre Erfahrungen austauschen. Gemeinsam reflektieren wir typische Situationen aus Ihrem Projektalltag. So erweitern wir Ihre Handlungsmöglichkeiten für einen souveränen Umgang mit schwierigen und konfliktreichen Situationen.

5722-05 *Karin Albrecht*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Agil arbeiten

Sie haben sich schon gefragt, wie Sie sich den ständigen Veränderungen in einer digitalisierten Welt stellen können? In diesen Zeiten müssen Sie sich mit agilen Managementmethoden beschäftigen, um angemessen auf Veränderungen reagieren zu können. Im Zeitalter der Wissensgesellschaft bleibt der Mensch gleichzeitig der wichtigste Faktor, und immer mehr Menschen wünschen sich Sinnhaftigkeit und Selbstwirksamkeit im Job. Dieses Seminar soll Sie auf aktuelle Entwicklungen der Digitalisierung vorbreiten und beschäftigt sich mit den Grundlagen der neuen Arbeitswelt (Arbeiten 4.0). Sie erhalten einen Überblick zu den agilen Werten, Strukturen und Herangehensweisen. Nach dem Seminar können sie einzelne agile Bausteine direkt in Ihren Arbeitsalltag integrieren.

Themen:
- Einblick in agile Methoden, Techniken und Herangehensweisen am Beispiel von Scrum
- Wesentliche Elemente für den Arbeitsalltag erkennen
- Auswirkungen auf das Umfeld einschätzen
- Hindernisse erkennen und beseitigen

5723-01 *Normen Schreff*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Agiles Changemanagement

NEU im Programm

Veränderungsprojekte mit agilen Methoden

Sie stellen sich die Frage, wie Change Management den permanenten Wandel von Herausforderungen, Anforderungen und veränderten Arbeitsweisen unterstützen kann? Dieses Seminar vermittelt die Grundlagen des Change Management, und zeigt Ihnen, wie agile Arbeitsweisen und Methoden helfen den Wandel dauerhaft zu implementieren. An die Stelle des großen Change-Masterplans tritt die Arbeit mit kleinen Iterationen, um sich kontinuierlich zu verbessern.

Themen:
- Grundlagen des Change Management
- Treiber, Ziele, Werte und Prinzipien von Agilität
- Change und die Organisation
- Kommunikation in Change-Prozessen

5723-03 *Normen Schreff*
Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Softwaregestütztes Projektmanagement

Klassisch versus Agil

Das in den 1960er Jahren im Zuge des Aufbaus der NASA entwickelte Projektmanagement setzt auf Gant-Diagramme, Netzpläne, Ressourcenkalender und den Auswertungsmethoden wie CPM, PERT. Das „agile" Projektmanagement legt den Schwerpunkt auf Teameffizienz und Teamflexibilität. Methoden sind u.a.: Task Board, Burn-Down Chart, Earn Value Tabelle, Kanban. Softwaregestütztes Projektmanagement und Web 2.0 haben eine signifikante Gemeinsamkeit. Wer am Anfang zuerst überlegt, welche Software oder welches Tool er einsetzten möchte, ohne sich Gedanken zu machen, was eigentlich die Grundlagen des Projektmanagement sind, endet meist in einer Sackgasse. Wir erläutern Ihnen sowohl die elementaren Grundlagen des Projektmanagement und stellen Software vor, mit denen Sie Ihre Anforderungen umsetzen können.

5724-01 *Fritz Reidenbach*
Di – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Juni – 05. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 179

Projekte planen mit MS-Project

An einem betrieblichen Beispiel erlernen Sie den Umgang mit dem Programmpaket MS-Project und erarbeiten damit gleichzeitig praktische Aspekte des Projektmanagements. Wir erstellen einen Projektkalender, planen Vorgänge, definieren Abhängigkeiten, teilen Ressourcen zu, kalkulieren die Kosten und erstellen Berichte wie Netzpläne, Terminpläne und Graphiken.

5725-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Juni – 21. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

● **Bildungsurlaub**

5725-05 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Aug. – 07. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Grimme Preis

Der Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des deutschen Volkshochschulverbandes. Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer/User kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch Formlos.

Grimme
www.grimme-institut.de

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

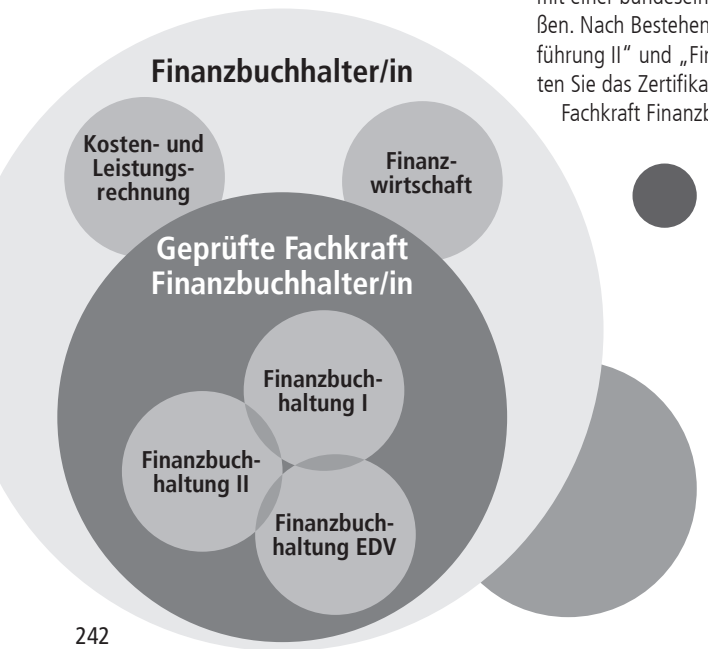
Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

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

oder im Internet: www.business-zertifikate.de



Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.

Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:

- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 21. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse
Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

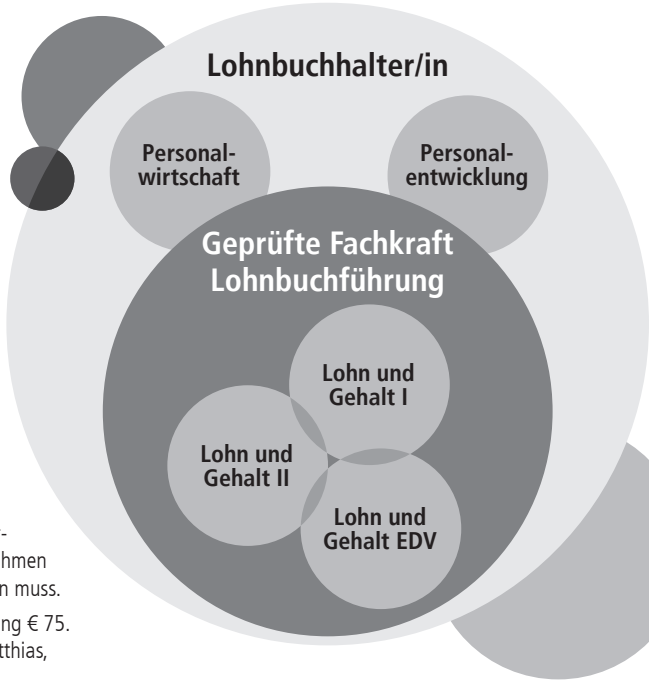
5741-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Mai – 09. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 270, Mat. Kosten € 25

Xpert – EDV-Finanzbuchführung mit Lexware

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberoutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows, sowie Finanzbuchhaltung I + II

5742-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr,
07. März – 22. März, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 250,
Mat. Kosten € 25



Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.
Weitere Informationen: Hans-Peter Matthias, Telefon: 069 212-39996
Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Finanzbuchführung I**

5744-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Apr. – 05. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **Finanzbuchführung II**

5745-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Juli – 23. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Xpert Business

Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

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

5774-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Der gute Weg zur Chefassistenz. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

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

5775-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Das perfekte Büro

Officemanagement für Selbstständige und Freiberufler

Wenn Sie sich fragen, wie Sie die Ablageberge auf Ihrem Schreibtisch abbauen oder Störungen im Arbeitsablauf beseitigen können, ist es Zeit für ein paar Gedanken über Ihre Büroorganisation. Sie lernen, Zeitfresser zu finden, Abläufe zu optimieren, sowie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Ablage mit einfachen Techniken effizient zu gestalten. Dieser Kurs ist als Workshop genau das, was Ihnen weiterhilft. Wir arbeiten mit MS-Office.

Themen:
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Büropraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- E-Mail Flut eindämmen mithilfe von MS-Outlook

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

5775-03 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:
- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-01 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Apr. – 24. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

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

5790-01 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.20 – 20.15 Uhr, **24. März – 23. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-03 *Gabriele Endisch*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. Juni – 14. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-05 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Sie möchten ansprechende E-Mails, Briefe und Berichte verfassen? Sie sind manchmal unsicher in Rechtschreibung und Zeichensetzung?

Lernen Sie Ihre Inhalte klar und verständlich zu formulieren und zu gliedern. Oder frischen Sie Ihre Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse auf, damit das nächste Komma sicher sitzt.

Mehr Infos ab Seite 263

Bewerbung, Berufsorientierung

Zeitgemäße Bewerbungsunterlagen

Sie wollen mit Ihrer Bewerbung positiv überraschen und Ihre Fähigkeiten und Persönlichkeit überzeugend darstellen? Sie erfahren, wie eine Bewerbung aufgebaut ist und wie Sie sich mit Ihrer Bewerbung hervorheben können – vom ersten Telefonkontakt bis zur professionellen Bewerbungsmappe.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Was beinhaltet eine „ausführliche" Bewerbung?
- Das Anschreiben als erste Arbeitsprobe
- Der Aufbau und Inhalt eines qualifizierten Lebenslaufs
- Ihr Persönlichkeitsprofil
- Das vorteilhafte Bewerbungsfoto
- E-Mail und Online-Bewerbungen

Zusätzliches Infomaterial kann für € 2 von der Kursleiterin erworben werden.

5801-01 *Sabina Ziegler*
Di, 17.30 – 21.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Erfolgreiches Vorstellungsgespräch

Sie suchen einen neuen Job und wollen Ihre Chancen in den – häufig leider wenigen – Vorstellungsgesprächen optimal nutzen? Sie erhalten zahlreiche Hinweise, die für Ihre Gesprächsvorbereitung nützlich sind: von der Terminvereinbarung bis zum Gesprächsabschluss. Bewerbungsgespräche werden in Form von Rollenspielen trainiert.

Themen:
- Gesprächsvereinbarung und -vorbereitung
- Informationen zum Unternehmen
- Gesprächsablauf
- Fragen an den Bewerber und Ihr Hintergrund
- Fragen des Bewerbers
- Verhaltensknigge und angemessene Kleidung

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

5801-03 *Sabina Ziegler*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **14. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Bewerbungstraining I: Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind. Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-01 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **14. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II: Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf, ggf. Stellenanzeigen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-03 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbertraining perfekt

Selbstanalyse und Selbstmarketingstrategien

Meine Potentiale, die Marke ICH. Wie setze ich mich prominent in Szene? Welche Mittel und Unterstützung gibt es? Positiv punkten im Vorstellungsgespräch. Wir zeigen Ihnen, wie das funktionieren kann. Wir helfen Ihnen bei der Überprüfung Ihres Lebenslaufs und prüfen mit Ihnen die Passgenauigkeit anhand von mitgebrachten Stellenausschreibungen.

Themen:
- Profil erarbeiten: Eigene Kompetenzen erarbeiten. Individuelle Selbstdarstellung
- Profil schärfen: Fachkenntnisse und Softskills analysieren und belegen. Entwickeln Sie Ihr Qualifikationsprofil
- Profil vermitteln: So wirken Sie kompetent und überzeugend im Einstellungsgespräch
- Profil vertiefen: Eigene Stärken und Schwächen erkennen

Bitte mitbringen: Ihre Bewerbungsunterlagen und möglichst Stellenausschreibungen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-05 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 10.00 – 17.30 Uhr, **23. Mai + 24. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:
- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5803-01 Nord *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5803-03 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Finden Sie Ihre Berufung

Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen Sie unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wieder finden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere

Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutagekommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Voraussetzung: Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5820-01 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
08. Mai + 09. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5820-03 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
07. Aug. + 08. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Karrierecoaching

Wirksame Tools für den beruflichen Erfolg

Bei Unzufriedenheit mit der jetzigen beruflichen Situation, bei drohendem oder eingetretenem Verlust der Stelle bietet der Wochenendworkshop professionell geleitete Reflexion und Tools aus dem Karrierecoaching. Basis ist das Erkennen von teilweise unbewussten persönlichen Karriereorientierungen und Mustern, nach denen wir berufliche Entscheidungen treffen. Ziel ist es, Handlungsspielräume und Optionen zu öffnen, um Arbeit inspirierender zu gestalten bzw. Veränderungen erfolgreich anzugehen.

Themen:
- Standortanalyse und Werteklärung mit den acht Karriereankern (Edgar H. Schein)
- Persönliche Talente entdecken und Ressourcen aktivieren
- Handlungsspielräume und berufliche Optionen klären
- Motivierende Ziele und die nächsten Schritte definieren
- Tools zur nachhaltigen Umsetzung von Veränderungen

5822-01 *Gabriele Warkus*
Fr., 18.00 – 20.15 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
13. März – 15. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 106

Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Wir geben Ihnen hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse, um dann mit ihnen eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

Themen:
- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Vorhandenes Potenzial
- Strategien zur Umsetzung
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

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

5824-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **29. Aug. + 30. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein
- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Soziale und pädagogische Berufe

Kindertagespflege

Verkürzte Qualifizierung für die Kindertagespflege

Hessenweit einmalig für pädagogische Fachkräfte!

Sie sind pädagogische Fachkraft (Erzieher, Sozialpädagogin o.ä.) und auf der Suche nach einer neuen beruflichen Herausforderung? Die Tätigkeit als Tagesmutter/-vater bietet Ihnen die Möglichkeit, selbstständig Kinder in kleinen Gruppen zu betreuen sowie ggf. das eigene Kind selbst zu versorgen. Die verkürzte Qualifizierung in Kooperation mit dem Hessischen KinderTagespflegeBüro berücksichtigt Ihre pädagogischen Vorkenntnisse und Erfahrungen. Sie orientiert sich an dem anerkannten Erzieher/-innen-Curriculum des Deutschen Jugendinstituts (DJI).

Teilnahmevoraussetzungen:

- abgeschlossene pädagogische Ausbildung,
- Vorprüfung/Zulassung durch den zuständigen Jugendhilfeträger (in der Regel das örtliche Jugendamt, in Frankfurt das Stadtschulamt) und
- Nachweis über die Teilnahme an einem Kurs „Erste Hilfe am Kind".

Der Lehrgang (Umfang 80 Unterrichtsstunden) schließt mit einer Prüfung. Bei erfolgreicher Teilnahme wird das Bundeszertifikat „Qualifizierte Kindertagespflegeperson" vergeben. Information: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

5850-01 ⓘ *Stefanie Mikuszeit; Karin Jörges*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. März, 21. März, 28. März, 25. Apr., 09. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 06. Juni,**
Mi, 17.15 – 20.15 Uhr, **14. März, 01. Apr., 22. Apr., 29. Apr., 06. Mai, 20. Mai, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 800

Zwei Seiten einer Medaille: Bildung = Bindung

NEU im Programm

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder viel und schnell. Sie bewältigen die Zeit des Wachstums und der enormen Herausforderungen dann erfolgreich, wenn sie sich sicher und geborgen fühlen. Bindung ist nämlich nicht nur der Baustein für eine glückliche Kindheit, sie ist der Grundstein für ein gelungenes Selbstkonzept, Freude am Lernen und soziale Kompetenz. Tagesmütter/-väter haben die Möglichkeit Kinder individuell zu fördern und den passenden Rahmen für Bildung und Bindung bereitzustellen und zu halten. Grund genug, den Blick darauf zu richten, die Zusammenhänge zu entschlüsseln und Ihren Tageskindern damit ein Geschenk fürs Leben zu machen!

5851-01 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr,
01. Feb., 02. Feb., 22. Feb., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192

Achtsam und feinfühlig mit sich selbst und den Tageskindern

NEU im Programm

Was tun, wenn der Alltag eintönig wird, die Belastungen zunehmen und das Verständnis für die Kinder abnimmt? Ein regelmäßiges Angebot in den Abendstunden bietet Ihnen einen Ort zum Auftanken und verschenkt Anregungen für einen abwechslungsreichen Tagesablauf.

- Innehalten und einen Ruhepol finden
- eigene Grenzen wahrnehmen und reflektieren
- Bewegungsimpulse für sich und die Kinder erhalten
- üben in Balance zu kommen
- neue Motivations- und Kraftquellen kennenlernen (u.a. Achtsamkeitsübungen, Meditation, Yoga)

Abwechslungsreiche Impulse fördern die Kinder und tun Tageseltern gut.

5851-02 *Jessica Bräuniger*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **04. Feb., 03. März, 05. Mai, 02. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

NEU im Programm

Ist es länger her, dass Sie gelernt haben, Kindeswohlgefährdungen zu erkennen? Oder sind Sie im Berufsalltag auf Situationen getroffen, die Sie besprechen möchten? Sie wissen, was zu tun ist, möchten sich aber dennoch absichern, damit Sie nichts übersehen? Oder Sie wissen, wie Sie reagieren, wenn Sie Anhaltspunkte für eine Gefährdung erkennen, es belastet Sie jedoch sehr? Wollen Sie sich in schwierigen Gesprächssituationen üben? Dann sind Sie hier richtig!

- Grundlagen auffrischen
- Fälle von Vernachlässigung/Verwahrlosung, körperlicher/psychischer/sexualisierter Gewalt besprechen
- Gespräche mit Eltern üben: Wie sag' ich's?
- Grenzen erkennen: wann, an wen weiter verweisen?

Außerdem behalten wir Ihre eigene Stabilität im Blick, damit Sie sich dem betroffenen Kind und auch allen anderen Kindern gut zuwenden können.

5851-04 *Fresia Klug-Duran*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Feb. + 14. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Entspannte Kinder – Entspannte Tagesmütter und -väter

Die eigenen Kraftquellen stärken

Kinder sind aus verschiedenen Gründen Stress und Hektik ausgesetzt. Sie reagieren mit Unruhe, Konzentrationsstörungen. Tagesmütter und -väter sind rund um die Uhr gefordert und haben wenig Zeit Kraft zu sammeln. Sind Sie ausgeglichen und motiviert, wirkt sich das positiv auf die Kinder aus. In diesem Workshop lernen sie kindgerechte Entspannungsverfahren und Techniken kennen und erproben Aktivitäten, die in der Tagesfamilie für Momente der Ruhe und Entspannung sorgen.

- Sinnes- und Stilleübungen
- Massage und Phantasiereisen
- Progressive Muskelentspannung

5851-06 *Jessica Bräuniger*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Deutsch für Tagesmütter und Tagesväter

NEU im Programm

Sie wollen besser Deutsch sprechen und verstehen? Sie wollen mit Eltern über die Entwicklung der Kinder sprechen? Sie interessieren sich für die Themen:

- Kindern gut (Bilder-)Bücher vorlesen,
- sprachliche Begleitung beim Wickeln und Füttern
- Tür- und Angelgespräche
- Konfliktgespräche
- mehr Lernen über Kindergesundheit und Hygiene

Dann sind Sie herzlich willkommen. Sie üben mit anderen Tagesmüttern/-vätern. Sie werden sicherer im Sprechen und Verstehen.

Voraussetzungen:

- Mut zum Sprechen
- Lust am fachlichen Austausch
- regelmäßige und aktive Teilnahme
- in etwa B1-Niveau

Anmeldeschluss 31.01.2020
Für die Anmeldung wenden Sie sich bitte an Ihre zuständige Fachberaterin. Dort erhalten Sie auch das Anmeldeformular.

5851-08 *Doris Santifaller*
Mo + Sa, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 04. Mai, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Crash-Kurs: Kinderlieder auf der Ukulele begleiten

Singen fällt leicht und macht mehr Vergnügen, wenn man sich und die Kinder auf einem Instrument begleitet. Die Ukulele bietet dazu beste Voraussetzungen. Ukulele spielen kann jede/r lernen und zwar viel einfacher als z.B. Gitarre. Im Kurs werden Grundkenntnisse des Akkordspiels vermittelt. Wir arbeiten mit einem Buch, in dem traditionelle und häufig gesungene Kinderlieder für Ukulele bearbeitet sind, die meisten lassen sich mit einem oder zwei Akkorden begleiten. Daneben gibt es neuere Lieder der Kinderliedermacher. Am Ende des Tages hat jede/r Tagesmutter/-vater ca. 20 Lieder begleitet.

Es braucht kurze Fingernägel an der linken Hand, sonst keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Das Buch inkl. CD ist für € 19 im Kurs erhältlich. Die eigene Ukulele kann mitgebracht oder für € 50 (inkl. Tasche) im Kurs erworben werden. Bitte dies bei der Anmeldung angeben.

5851-09 *Georg Feils*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Wertschätzende Kommunikation in der Kindertagespflege

Wenn Sie…

- Ihre persönlichen Stärken und kommunikativen Fähigkeiten besser kennenlernen und ausbauen wollen,
- Ihre Kommunikation mit den Kindern in der Gruppe und anderen Gesprächspartnern (z.B. Eltern, Fachdienste, Nachbarn) reflektieren und weiterentwickeln wollen,
- an der Erweiterung und Stärkung Ihrer kommunikativen Kompetenzen – auch in Konfliktsituationen – interessiert sind,
- sich erproben und üben wollen in wertschätzender Kommunikation und im kooperativen Umgang mit Kindern und Erwachsenen,

dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen.
Inhalte:

- Grundlagen der wertschätzenden Kommunikation
- Werkzeuge und praktische Anwendung
- Kommunikation in schwierigen Situationen (Krise/Konflikt/Beschwerde)
- Entwicklung einer dialogischen Haltung
- Wirkung der eigenen wertschätzenden Haltung in der Kindertagespflege und auf das gesamte Umfeld

5852-01 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Tagesfamilie-Relax: Kraft tanken und Ideen sammeln

Voller Terminkalender? Hektik? In den Abendstunden erproben Sie die Progressive Muskelentspannung und Phantasiereisen mit dem Ziel, körperlich und geistig Ausgleich zu finden. Sie erlernen Techniken, die es Ihnen ermöglichen, neue Energie für den Alltag zu schöpfen und künftigen Stresssituationen besser zu begegnen. Sie erhalten viele Anregungen, Momente der Ruhe und Entspannung in die Kindergruppe zu tragen, weil Sie eine kindgerechte Weise der Anleitung kennenlernen.

- Kraftquellen erkennen und stärken
- Sinnes- und Wahrnehmungsübungen

5852-02 *Jessica Bräuniger*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. März – 18. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Auffrischungskurse: Feinfühlig für Entwicklung

NEU im Programm

Alle Tagesmütter/-väter haben in der Grundqualifizierung gelernt, was Kinder brauchen und wie sie sich entwickeln und sie beobachten tagtäglich ihre Fortschritte. Aber „Hand aufs Herz", wie viel Wissen erinnern wir tatsächlich? Wie beeinflusst die psychische Entwicklung des Kindes die pädagogische Praxis?

In diesen Kursen werden die relevanten Grundlagen der jeweiligen Entwicklungsphasen aufgefrischt:

- körperliche und motorische Entwicklung
- kognitiven und Sprachentwicklung
- soziale und Ich-Entwicklung
- altersbezogener Ergänzungen

Wachgerufen wird, wie Sie die Entwicklung besonders feinfühlig begleiten und die Eltern in die Förderung mit einbinden. Die Kursinhalte berücksichtigen die Grundsätze und Prinzipien des Hessischen Bildungs- und Erziehungsplanes (BEP) und sind auf die Umsetzung der BEP-Ziele ausgerichtet.

- **Auffrischungskurs I: Feinfühlig für die Entwicklung von Kindern im Alter von 1 bis 24 Monaten**

Bitte beachten Sie auch Auffrischungskurs II für die Phasen: 24–36 und 36–48 Monate. Die Kurse bauen aufeinander auf, können jedoch auch unabhängig voneinander gebucht werden.

5852-04 *mit Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

- **Auffrischungskurs II: Feinfühlig für die Entwicklung von Kindern im Alter von 24 bis 48 Monaten**

Bitte beachten Sie auch Auffrischungskurs I für die Phasen: 1–12 und 12–24 Monate. Die Kurse bauen aufeinander auf, können jedoch auch unabhängig voneinander gebucht werden.

5852-05 *mit Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Wenn die Kleinsten gestresst sind

NEU im Programm

Stessbalance im Kleinkindalter

„Gute Nerven" und Stressbalance sind nicht nur vererbt und Glücksache. Schutz- und Abwehrkräfte in schwierigen Lebenssituationen und Krisen sind davon abhängig, ob Menschen in der frühesten Kindheit Unterstützung im Umgang mit überfordernden Reizen, „Stress" oder Traumata erfahren. Auch Tagesmütter/-väter können Kleinstkinder hier unterstützen: Respekt und Raum für die körperliche Selbstregulierung zu geben ist ebenso bedeutsam wie ein bewusster und angemessener Kontakt, der bei der Balancierung hilft und wieder Sicherheit und Orientierung herstellt. Im Seminar wird der Blick geschärft für die Anzeichen von Stress bei Kleinstkindern und für deren Selbstregulierungsfähigkeiten. Darüber hinaus werden Beispiele und mögliche Hilfestellungen für den pädagogischen Alltag erörtert.

5852-06 *Ilse Röder-Debus*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Alltagsintegrierte Sprachförderung für Kinder unter 3 Jahren

Alltagsintegrierte Sprachförderung ist wesentlicher Bestandteil des Bildungsverständnisses nach dem Hessischen Bildungs- und Erziehungsplan (HBEP). Anhand von Bilderbuchbetrachtung, Videobeispielen und praktischen Übungen erfahren Sie, Kinder mit verschiedenen sprachfördernden Strategien im Spracherwerb zu unterstützen. Diese Strategien können in Alltagshandlungen eingesetzt werden. Dabei entdecken Sie Sprechanlässe, die Sie mit einem positiven Sprachvorbild verstärken können. Sie lernen, die Sprachförderung in den Alltag der Kindertagespflege einzufädeln. Sie erhalten Einblick in die Theorie und den zeitlichen Ablauf des frühen Spracherwerbs. Sie erfahren, wie Sie Kinder fördern, die im frühen Spracherwerb bereits Auffälligkeiten zeigen. Außerdem ist Raum und Zeit für Theorie-Praxis-Reflexion, Fallbesprechungen und die Erörterung der erprobten sprachfördernden Strategien.

Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs sind sehr gute Kenntnisse der deutschen Sprache.

5852-07 *Christina Bach*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
09. Mai, 16. Mai, 28. Mai, 04. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 192

Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbständigkeit

NEU im Programm

Haben Sie Fragen zu Finanzen und Steuern? Überblicken Sie Einnahmen und Ausgaben? Berechnen Sie hin und wieder Ihren Gewinn? Mit Praxisbeispielen und Ihren Fragen wird die betriebswirtschaftliche Seite Ihrer Kindertagespflegestelle betrachtet und Ihr Grundwissen rund um Finanzen und Steuern aufgefrischt:

- Zahlen abbilden (Tabellen, Betrachtungszeiträumen, Vorsorge)
- Einnahmen-Ausgaben überblicken und mit der Betriebskostenpauschale abgleichen
- Instrumente zur Erfassung, Kontrolle und Aufbereitung (Unterlagen, Belege, Berechnung, Fristen)
- Üben am Berechnungsbeispiel
- Problemerörterung und Lösungssuche

Egal, ob Sie mit oder ohne Steuerberatung arbeiten, aufbereitete Unterlagen verschaffen Ihnen einen Überblick, stärken Ihre Unabhängigkeit, sparen Zeit und womöglich Geld.

5852-08 *Rosie Röhrl*
So, 09.00 – 14.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Vater sein dagegen sehr ...

NEU im Programm

Dass Väter sich an Ihre Familie binden, bei der Kindererziehung aktiv sind, im Paar mit der Mutter Verantwortung für Ihre Kinder übernehmen, ist bei den Menschen im Bereich der Säugetiere eine seltene Ausnahme. Neugierig! Warum leistet sich unsere Spezies eine so zeit- und energieaufwendige „Brutpflege" über einen so langen Zeitraum? Die Antwort ist einfach: Weil es den Kindern gut tut! Warum das so ist, wie Väter sich in Ihrem Verhalten gegenüber den Kindern unterscheiden, wie sie sich binden und Kinder auf ganz besondere Weise fördern wollen wir uns genau ansehen, denn eins ist klar: Väter sind im Leben der Kinder super wichtig und auch Tagesväter sind Vaterfiguren. Für Frauen und Männer in der Kindertagespflege!

5853-01 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Spracherwerb mit Bilderbüchern

NEU im Programm

In der frühen Spracherwerbsphase spielt der Worterwerb eine große Rolle. Die Bedeutung des Vorlesens und des gemeinsamen Betrachtens von Bilderbüchern im frühen Kindesalter haben Wissenschaftler/-innen verschiedener Fachrichtung herausgestellt. Im Tun erarbeiten wir, worauf beim gemeinsamen Betrachten von Bilderbüchern zu achten ist und welche kognitiven Anforderungen hinsichtlich des Bild- und Spracherwerbs an das Kleinkind gestellt werden.

5853-02 *Karin Jörges*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32

Schule

Zertifizierter Weiterbildungslehrgang „Bildung und Betreuung in der Ganztagsschule"

Das Angebot des Stadtschulamtes Frankfurt a.M. und der Volkshochschule Frankfurt a.M. richtet sich vorrangig an Mitarbeiter/-innen, die im Pakt für den Nachmittag tätig sind. Beschäftigte in weiteren Ganztagsangeboten können sich anmelden und erhalten bei freien Kapazitäten ebenfalls die Möglichkeit teilzunehmen. Für Ihre pädagogische Arbeit bieten wir mit 80 Unterrichtseinheiten (UE), einer Einführungsveranstaltung, Praxisreflexion und einem Abschlusskolloquium eine professionelle Weiterbildung mit Zertifikat. Sie werden dabei nicht nur theoretische Grundlagen Ihrer praktischen Arbeit kennenlernen, sondern auch ganz individuell Ihr pädagogisches Handeln reflektieren und Ihre Kompetenzen erweitern.

Zielgruppe: Mitarbeiter/-innen in der Schulkindbetreuung ohne pädagogische Ausbildung
Zeitraum: April – Oktober 2020, 102 UE
Kosten: finanziert durch das Stadtschulamt Frankfurt am Main und das Land Hessen, kostenfrei für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die an Frankfurter Schulen beschäftigt sind.
Unterrichtsort: Volkshochschule Frankfurt a.M. Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Kursleitung: Frau Dr. Ursula Pohl, Frau Heidemarie Mohrig-Jost u.a.
Kontakt: Nedica Divac, Telefon: 069 212-38329
E-Mail: nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Mehr Information finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Servicestelle Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung an der Frankfurter Volkshochschule

Sie wollen sich zum Thema Inklusion fort- und weiterbilden? Sie möchten Ihre Schule inklusiv weiterentwickeln? Dann sind Sie hier richtig! In der inklusiven Bildung ist Perspektivenvielfalt gefragt, und die unterschiedlichsten Berufsgruppen und Multiplikator/-innen (wie z.B. Fachberater/-innen und Elternvertreter/-innen) sind beteiligt. Daher ist es wichtig, alle Beteiligten für die Thematik zu sensibilisieren und zu qualifizieren, damit sie den täglichen Herausforderungen in ihrem Arbeitsalltag gewachsen sind.

Passende Fort- und Weiterbildungsangebote stellt die Servicestelle an der Frankfurter Volkshochschule, die das Qualifizierungsnetzwerk unterstützt, zusammen. Zu deren Aufgaben gehört auch das Erfassen und Darstellen von Bedarfen, das Aufgreifen von Anregungen und das Setzen von Impulsen für neue Angebote.

Alle Angebote auf einen Blick:
qualifizierung.frankfurt-macht-schule.de
Die Qualifizierungsangebote

- unterstützen die Entwicklung einer inklusiven Haltung und einer inklusiven Schulkultur
- erweitern professionelle Perspektiven
- begleiten Veränderungsprozesse durch Team- und Organisationsentwicklung
- fördern und organisieren multiprofessionelle Zusammenarbeit

Die Angebote richten sich an unterschiedliche Zielgruppen, an pädagogische Fach-, Lehr- und Förderlehrkräfte, Leitungskräfte, Multiplikator/-innen, nicht-pädagogisch ausgebildetes Personal, Integrationsassistenzen, Schulhausverwaltungen, Therapeut/-innen u.v.m. Sie bestehen aus Fachveranstaltungen, Seminaren, Workshops und Arbeitskreisen – auf Anfrage können sie auch von Gruppen gebucht werden.

Schildern Sie uns Ihre Themen und Interessen. Wir beraten Sie gerne.
Kontakt: Martina Köbberich,
Telefon: 069 212-73677
E-Mail: qn.servicestelle.vhs@stadt-frankfurt.de

Sternpiloten im Fokus

Sternpiloten leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der schulischen und sozialen Integration von Kindern in Frankfurt. Die Volkshochschule Frankfurt am Main hat gemeinsam mit dem Stadtschulamt eine maßgeschneiderte Qualifizierungsreihe konzipiert, um Sie in ihrer Tätigkeit zu unterstützen und Ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln. Nach dem ersten Durchlauf der Qualifizierungsreihe in 2018 wurden jetzt Themen ausgewählt, die von den beteiligten Trägern und den Mitarbeitenden konkret nachgefragt und gewünscht wurden.

Wenn Sie …

- Ihre persönlichen Stärken und Ihre kommunikativen Fähigkeiten besser kennenlernen und ausbauen wollen
- Ihre bisherigen Erfahrungen in Gruppen und in der Verständigung mit Ihrem Gegenüber reflektieren und weiterentwickeln wollen

- an Wissenszuwachs, an der Erweiterung Ihrer theoretischen und praktischen Kenntnisse sowie einer Stärkung Ihrer fachlichen Kompetenzen interessiert sind
- sich erproben und üben wollen in wertschätzender Kommunikation und im kooperativen Umgang mit Kindern und Erwachsenen

... dann sind Sie in dieser Qualifizierungsreihe herzlich willkommen.

Beratung und Information: Martina Köbberich
Telefon: 069 212-73677
E-Mail: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Grundkurs: Wertschätzende Kommunikation**

Grundlagen der pädagogischen Arbeit:
- Professionelle Haltung
- Bild vom Kind
- (Selbst-)Bildungsprozesse

Wertschätzende Kommunikation:
- Kommunikation in komplexen Systemen
- Werkzeuge und praktische Anwendung
- Kommunikation in schwierigen Situationen (Krise/Konflikt)

Persönlichkeit und Wirkung der eigenen Haltung im System Schule und dessen Umfeld.

5858-04 *mit Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Aufbaukurs II: Persönlichkeit – Kommunikation – Kooperation**
- Persönlichkeit und Rolle, Rollenkonflikte
- Umgang mit Grenzen
- Außendarstellung Sternpiloten
- Kommunikation mit allen Akteuren im Ganztag
- Kooperation, Schnittstellen und Vernetzung

5858-07 *mit Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ein weitere Grund- und Aufbaukurse findet im Herbst 2020 statt. Termine auf Anfrage.

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Klitzeklein ganz groß!

Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

Kleine Menschen wollen experimentieren – keine Kunst im Sinne der Schönheit schaffen – sie vielmehr erleben, sich in ihr entdecken. Sie verfolgen kein Ziel, wollen anfassen, schmecken, in Bewegung sein, von Kopf bis Fuß erspüren. Sie erzählen Geschichten, verändern Ansichten, Umsichten, Einsichten: blau ist rot und rot ist blau, ein Klecks ein Haus, ein Strich die Katz. Wer ist dieses etwas, das sich Kreativität nennt? Wo wohnt die Phantasie und was haben dreckige Hände mit all dem zu tun? Nach einer kleinen Portion Theorie wollen wir uns an diesem Tag einem widmen: dem Experiment.

5861-01 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Wie war das noch gleich?

Entwicklungspsychologische Grundlagen der ersten 4 Jahre

Wir lernen in der Ausbildung, was Kinder brauchen, wie sie sich entwickeln, welche Dinge sie wann lernen. An wieviel dieser Informationen können Sie sich tatsächlich noch erinnern? Wie beeinflusst die psychische Entwicklung eines Kindes Ihren pädagogischen Umgang mit dem Kind? Im Kurs sollen die relevanten Grundlagen der körperlichen und motorischen Entwicklung, der kognitiven und sprachlichen Entwicklung, der sozialen und Ich-Entwicklung sowie relevanter, altersbezogener Ergänzungen aufgefrischt werden, so dass wir uns erneut mit der Frage auseinandersetzen können, wie wir Kinder feinfühlig und liebevoll bei dieser Entwicklung begleiten können und wie wir Eltern in diese Förderung mit einbinden können.

● **0–12 Monate**

5861-03 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

● **12–24 Monate**

5861-04 *Tina Riebeling*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Streit zwischen Kindern in der Krippe/Krabbelstube

Wir wollen einen neuen Blick auf die Entwicklungs- und Lernpsychologie von Kindern werfen und verstehen, was Kinder und wie sie in diesen Situationen lernen. Wir werden an Beispielen versuchen nachzuvollziehen, was in den Köpfen der Kinder passiert und warum welche Konflikte in welchem Alter besonders auftreten. Wir denken darüber nach, wie wir in der Kindergruppe so handeln können, dass das einzelne Kind seinen Entwicklungsspielraum ausschöpfen kann, ohne zum Außenseiter der Gruppe zu werden. Wir beschäftigen uns mit einer pädagogischen Haltung, die uns feststellen lässt: Kinder sind so!

5861-07 *Tina Riebeling*
Mo + Di + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Juni, 16. Juni, 28. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Beißen geht gar nicht!

Körperliche Übergriffe unter Kleinkindern

Wenn kleine Kinder andere in der Gruppe beißen, werden Fachkräfte in Krippe und Kindergarten vor große pädagogische Herausforderungen gestellt. Hinterlässt ein Biss dann noch Wunden, haben auch die Eltern ein Problem. Wie mit „Beißen" und anderen körperlichen Übergriffen pädagogisch umzugehen ist, wird in diesem Seminar theoretisch und praktisch erarbeitet. Auch die responsive Elternarbeit ist ein wichtiger Schwerpunkt.

Inhalte:
- Kleinkindliche Bedürfnisse und Impulskontrolle
- Frühe Konfliktmotive
- Beißen als Reifungsphänomen
- Strategien im Umgang mit Beißen
- Pädagogische Interventionen
- Entwicklung eines Handlungsplans

5870-02 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Forschen und Entdecken U3

NEU im Programm

Mit allen Sinnen und ihrer ganzen Wahrnehmung sind Kinder von Geburt an aktive Forscher. Geräusche, Materialien, Lebewesen – unermüdlich ist das Interesse auf Gegenstände und Vorgänge in ihrer Umgebung gerichtet. Kinder sind voller Fragen über ihre Welt und einfache Naturphänomene fesseln und beschäftigen ihre Gedanken. In diesem Workshop werden pädagogische Leitlinien und Methoden zum naturwissenschaftlichen Arbeiten mit Kindern vorgestellt und zusammen mit den Teilnehmenden erarbeitet. Experimente zu den Themenbereichen „Wasser" und „Altersgerechte Angebote im Krippenalter", die Kinder spielerisch und mit viel Spaß zum Forschen einladen, werden praktisch erprobt.

5871-08 *Björn Seehausen*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

In der Natur können Kinder ihre Wahrnehmungsfähigkeit in besonderer Weise entwickeln. Fantasie und Konzentrationsfähigkeit können gefördert werden. Kinder bauen ihren Stress ab und finden mehr innere Ruhe. Sie können sie dabei unterstützen. Die Teilnehmenden machen mittels Sinnesreisen und Spielen eigene Erfahrungen im intensiven Kontakt mit den Naturelementen. Erlebtes wird kreativ verarbeitet in

Naturkunstwerken, Bildern, Worten und Bewegung. Der von Anna Halprin entwickelte LifeArt Process dient als Basis für die kreative Naturpädagogik. Gruppenbildende Spiele mit Stöcken helfen draußen anzukommen. Hier wird mit Rhythmus und Stockspielen, die in kontrollierter Weise auch kämpferische Elemente einbeziehen, das Miteinander gefördert.

5880-01 ⓘ *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai + 05. Juni, 2x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 128, Mat. Kosten € 4

5880-02 ⓘ *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni + 26. Juni, 2x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinder als Forscher und Entdecker

Kinder entdecken täglich Neues, das sie zum Ausprobieren und Erforschen anregt. Wenn wir Kinder beobachten, ihnen zuhören und ihre Fragen wahrnehmen, können wir feststellen:

- Kinder setzen sich ständig mit ihrer Umwelt und deren Erscheinungsformen auseinander.
- Kinder sind fasziniert von Phänomenen wie Regenbogen, Wasser, Farben.
- Kinder lieben Geschichten von Sternen und fernen Welten.
- Kinder bauen, panschen, greifen, begreifen, nehmen auseinander und setzen neu zusammen.
- Kinder stellen Fragen über Erscheinungsformen, Zusammenhänge, Wirkungen und Veränderungen.

Aus den Alltagserfahrungen (Wasser, Luft, Licht, Schatten, Farben Formen, Räume, u.a.) werden wir das Thema bearbeiten:

- Kinder nehmen mit allen Sinnen wahr.
- Kinder bringen eigene Erfahrungen ein und schaffen ihre eigenen Werke.

5880-09 *Anette Seelinger*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 01. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

„Was passiert in Kinderköpfen?" – Grundlagenkurs

Aktuelle Erkenntnisse aus der Hirnforschung

Wir wissen, dass viele Organe von Kindern noch nicht vollständig entwickelt sind, wenn sie auf die Welt kommen und handeln dementsprechend. Was wissen wir über das kindliche Gehirn? Im Mittelpunkt dieses Kurses steht die Entwicklung des Gehirns von Kindern im Alter von 1–10 Jahren und folgende Fragen:

- Wie funktioniert das Gehirn?
- Gibt es besondere Zeitfenster für bestimmte Lerninhalte?
- Wie gestalten wir eine förderliche Lernumgebung?
- Wie unterstützen wir Kinder beim Lernen?

Durch neue Erkenntnisse und viele Übungen erfahren Sie, wie Sie Kindern eine aktive Unterstützung beim Erkennen und Erforschen grundlegender Fähigkeiten und Fertigkeiten bieten und was Ihre Rolle als Bezugsperson dabei ist.

5882-01 *Tina Riebeling*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr., 02. Apr., 15. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Kindgerechte Entwicklungsförderung

Piklerpädagogik im Alltag

„Lass mir Zeit" ist wohl der erste Satz, der einem zur Piklerpädagogik einfällt. „Wie lange denn?" oder „Was kann ich denn sonst noch tun?", sind die häufigsten Fragen, die sich im Alltag ergeben. Zwischen Emmi Piklers Postulat und unserem Impuls zu handeln scheinen Welten zu liegen, aber zum Glück scheint das nur so. „Lass mir Zeit" bedeutet ja nicht „Lass mich in Ruhe". Wir werden die Brücken suchen, um unseren Alltag so zu gestalten, dass Kinder und Erwachsene einen Handlungsspielraum entwickeln können. Wir werden auf der Grundlage der Pikler-Pädagogik eigene Handlungsabläufe betrachten und Unterschiede und Ausgangslagen feststellen. Wir werden Möglichkeiten finden, wie wir Kinder so unterstützen können, dass sie ganz im Sinne Piklers den Raum und die Zeit für ihr eigenes Entwicklungstempo haben.

5883-01 *Tina Riebeling*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März + 17. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Der Vater, das unbekannte Wesen?

Dass Väter sich an ihre Familie binden, bei der Kindererziehung aktiv unterstützen, im Paar mit der Mutter Verantwortung für ihre Kinder übernehmen und das in der überwiegenden Mehrheit der Fälle, ist bei Säugetieren eine seltene Ausnahme. Das macht Neugierig! Warum leistet sich die Natur bei Menschen eine so zeit- und energieaufwendige „Brutpflege"? Weil es den Kindern gut tut! Sie profitieren in einzigartiger Weise vom väterlichen Verhalten, gewinnen an Selbstsicherheit, Resilienz und Vertrauen. Warum das so ist, auf welche Weise Väter sich in ihrem Verhalten den Kindern gegenüber unterscheiden, wie sie sich binden und ihre Kinder auf ganz besondere Weise fördern, wollen wir uns in diesem Kurs genau ansehen.

5883-02 *Tina Riebeling*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni + 18. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Meine Grenze, Deine Grenze!

Kinder kommen in erster Linie mit Bedürfnissen zur Welt und orientieren sich noch nicht an den Spieregeln mitmenschlichen Zusammenlebens. Beim Austesten von Grenzen, müssen Erwachsene diese liebevoll und klar setzen. So machen Kinder wichtige soziale Erfahrungen, die ihnen Halt, Orientierung und Sicherheit in einer sich ständig wandelnden Umwelt geben. In diesem Seminar beschäftigen wir uns in Theorie und Praxis mit der Vielfalt konstruktiver, pädagogischer Erziehungsmittel.

5883-04 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Natur und Sprache

NEU im Programm

Die freie Natur bietet Kindern Sprachanlässe: Themen wie Jahreszeiten, Tiere, Pflanzen und Fantasien entwickeln sich hier auf ganz natürliche Art und Weise. Die Natur bietet ständig wechselnde und überraschende Situationen, die sich in geschlossenen Räumen nicht in der Form schaffen lassen – und damit bieten sich immer wieder neue Anlässe zu Dialogen und offenen Fragen. Kinder werden zum Sprechen und Denken angeregt, erweitern ihren Wortschatz, lernen Empfindungen und Erlebnisse in Worte zu fassen. Durch Entdeckungen, Geräusche, Gerüche und Bewegung können Kinder die Bedeutung der Sprache in der Natur „be-greifen" und „er-leben". Das Seminar möchte die Freude an alltagsintegrierter Sprachbildung in der Natur wecken.

5885-02 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Kinder in die Sprache und ins Denken begleiten

NEU im Programm

Um über Erlebtes in der Vergangenheit, Wünsche und Pläne in der Zukunft oder über Gefühle zu sprechen, müssen wir nachdenken. Begriffe sind dabei Grundbausteine des Denkens. Kinder brauchen zur Entwicklung oder Erweiterung von Begriffen (Konzepten) Unterstützung in Form sprachlicher Anregung. Fragen haben eine anregende, dialogfördernde Wirkung, Antworten eine denkfördernde. Mit Hilfe wissenschaftlich erprobter Fragestrategien können Kinder in ihren Fähigkeiten unterstützt werden, in die Interaktion und ins Denken begleitet zu werden. Im Seminar werden diese Strategien praxisnah erarbeitet.

5885-03 *Dr. Ute Nieschalk*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Lernen mit allen Sinnen

Die Auseinandersetzung mit den menschlichen Sinnesorganen und ihren spezifischen Wahrnehmungsmöglichkeiten gehört zum „Standard" der Arbeit in Kindertagesstätten. Dennoch gibt es heute neue Erkenntnisse, Möglichkeiten, Ideen und Erfahrungen, wie diese Thematik aufgegriffen und umgesetzt werden kann. Hier spielen z.B. neuere Erkenntnisse der Hirnforschung und der Wahrnehmungspsychologie eine Rolle, als auch veränderte Fragen der Wahrnehmung durch technische Medien sowie zahlreiche neue und spannende Konzepte zur Sinnenarbeit aus der Kunst-, Natur-, Kultur- und Medienpädagogik. Wir werden uns mit diesen Themen wahrnehmend und kreativ auseinandersetzen.

5889-03 *Anette Seelinger*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni – 01. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Literacy

Unter dem Begriff Literacy wird ein komplexes System von Fähigkeiten verstanden, die die Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche schulische und berufliche Laufbahn sind. Frühe Literacy ist mit der kindlichen Sprachentwicklung und der „Symbolisierungsfähigkeit" verknüpft. Sie beinhaltet kindliche Erfahrungen rund um Buch-, Erzähl-, Reim- und Schriftkultur und bildet ein Verbindungselement zwischen Vorschul- und Schulbereich. Ihre Entwicklung beginnt bereits im ersten Lebensjahr.

Inhalte:
- Einführung in das Thema
- Bilderbuchbetrachtung – Vorlesen
- Erzählen
- Metakognition – Metasprache
- Schriftsprachkompetenz – Medienkompetenz
- Förderangebote in der Kita

5889-08 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni, 26. Juni, 21. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Partizipation – Beteiligung von Kindern im Alltag

Partizipation beinhaltet frühzeitiges Beteiligen von Kindern an Entscheidungsprozessen. Ziel ist es dabei, Interessen und Belange von Kindern zu berücksichtigen und ihnen Handlungskompetenzen zuzugestehen. Unter Berücksichtigung ihres Entwicklungsstandes sollen Kinder in die Gestaltung ihres Alltags einbezogen werden. Es braucht intensive Begleitung, um ein Kind in ein Übungsfeld hinein zu führen, in dem es lernt, mehr und mehr Einfluss zu nehmen. Um kindliche Reifungsprozesse liebevoll und fachlich begleiten zu können und um dem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen, ist es notwendig die verschiedenen Entwicklungsschritte zu berücksichtigen. Gemeinsam werden wir an diesem Tag Ideen und Methoden für die Umsetzung dieser Ziele in Ihrem pädagogischen Alltag erarbeiten.

5889-19 *Ute Apolke*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Bewegen und Entspannen

Stock-Kampf und Tanz mit Kindern im Schulalter „Mut tut gut!"

Kinder haben Spaß am Kräftemessen und Grenzen spüren. Stockkampf und Tanz sind eine innovative Kombination von Rhythmus, Kampf und Tanz. Angelehnt an den philippinischen Stockkampf ist die Kunst der kämpfenden und sprechenden Stöcke eine besondere Form der Kommunikation, die ein positives Körpergefühl und gesundes Selbstbewusstsein entwickeln lässt. Einerseits wird das „Ich" gestärkt und andererseits das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Jungen wie Mädchen werden gleichermaßen angesprochen. Schüchterne werden ermutigt und Kinder, die zu aggressiven Verhalten neigen, erhalten eine ritualisierte Form für den Ausdruck ihrer Aggressionen.

Stöcke werden von der Kursleiterin gestellt und können bei Interesse kostengünstig erworben werden. Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung

5901-01 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Feb. – 28. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Füreinander – Gegeneinander – Miteinander

Kompetenzerweiterung durch tanztherapeutische Selbsterfahrung

Für die Entwicklung von Selbstvertrauen und Selbstsicherheit ist es wichtig einen Raum zu schaffen, in dem sicherer Halt, positive Resonanz und ein spürbares Gegenüber erlebt werden. So können Kinder die Welt erkunden und sich selbstbewusst, emotional und sozial kompetent entwickeln. Spielerisch und interaktiv werden mittels Bewegen, Erleben, Spüren, Malen und Reflektieren folgende Themen sind am eigenen Leib erfahrbar:
- Füreinander da sein – Halt geben
- Gegeneinander – eigene Kraft spüren – Selbstbehauptung
- Miteinander – Verbindung und Resonanz

Um das praktisch Erfahrene leichter in die eigene Arbeit zu integrieren, werden neurowissenschaftliche Hintergründe vermittelt und konkrete Situationen aus dem pädagogischen Alltag beleuchtet.

Bitte bequeme Bewegungskleidung sowie Hallenschuhe oder dicke Socken mitbringen.

5901-03 *Ulrike Panhans*
Mi – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb. – 07. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 2

Bewegen und Gestalten: Kreativität zwischen Form und Freiheit

Klar strukturierte Angebote schaffen Sicherheit und Vertrauen. Freiräume für individuelle Gestaltung inspirieren und beflügeln. In diesem Wechselspiel zwischen Form und Freiheit, Ruhe und Aktivität werden Sie angeregt, verschiedene Möglichkeiten des kreativen Ausdruckes zu erproben. Die Dozentin wird insbesondere mit Bewegung, Stöcken und Tüchern als Medium kreativer Gestaltung arbeiten. Rhythmische Spiele bringen Spaß und fördern den Kontakt zueinander. Fantasiereisen und Sinneserfahrungen laden ein, zu sich zu kommen und zu entspannen. Die Erfahrungen werten Sie unter dem Aspekt aus, wie kreative Prozesse sich entwickeln, wie und wodurch sie gefördert bzw. behindert werden und welche Möglichkeiten es im eigenen beruflichen Rahmen gibt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken und ein Tuch

5902-02 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Jan. – 31. Jan., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

5902-03 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. März – 20. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Kampfsport in der Arbeit mit Kindern

Kinder haben ein grundlegendes Bedürfnis nach Bewegung, nach körperlichem Messen und sich „Auspowern". Kampfsport ist hierfür hervorragend geeignet, da es dem Bedürfnis nach körperlichem Messen eine ritualisierte Form, durch klare Strukturen und feste Regeln, gibt. Kampfsport vermittelt ein positives Körperbewusstsein und stärkt so das Selbstbewusstsein des einzelnen Kindes. Darüber hinaus werden durch das partnerschaftliche Üben der verschiedenen Techniken wichtige soziale Kompetenzen wie Empathie und kommunikative Fähigkeiten geschult. Kampfsport kann ein wichtiges Instrument in der Beziehungsarbeit mit Kindern sein. Die Schwerpunkte des Kurses werden Bewegungs- und Kampfspiele sowie grundlegende Techniken aus den Bereichen Muay Thai, Judo und Ringen sein.

Bitte Sportkleidung mitbringen.

5902-05 *Christoph Nickel*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Sport-Chanbara

Sport-Chanbara ist die moderne Art der japanischen Kampfkunst Kendo. Das Training ist völlig ungefährlich, da gepolsterte Waffen benutzt werden. Sport-Chanbara schult Reaktion und Schnelligkeit, fördert Konzentration und Koordination. Darüber hinaus werden durch das partnerschaftliche Üben wichtige soziale Kompetenzen wie Empathie und kommunikative Fähigkeiten geschult. Neben dem klassischen Kampf nach Turnierregeln, gibt es im Sport-Chanbara Platz für zahlreiche Kampfspiele, die für Abwechslung sorgen.

Die Ausrüstung wird von der Kursleitung gestellt. Bitte Sportkleidung mitbringen.

5902-06 *Christoph Nickel*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai + 28. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Kraft tanken durch Entspannung

Sie arbeiten in einem Beruf, der besonders anspruchsvoll und herausfordernd ist oder sind privat zusätzlich angespannt! Es ist nötig, dass Sie in ständig wechselnden Situationen die Nerven behalten und angemessen reagieren. Dies erfordert Ihre ununterbrochene Aufmerksamkeit und Achtsamkeit. Um diese Anforderungen zu meistern, ist es ratsam auf die eigenen Ressourcen zu achten und diese immer wieder zu stärken. Dies können wir gemeinsam erreichen in dem Sie zur Ruhe kommen, Ihre innere Mitte finden und mental sowie auch körperlich, durch unterschiedlichste Entspannungstechniken wieder Kraft tanken können.

5903-01 *Nicole Kirchmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher/-innen

Kinder brauchen im Alltag das Erleben einer Ausgewogenheit von Aktivität und Erholung. Durch das schnelle Lebenstempo und die zahlreichen Anforderungen werden sie häufig überfordert. Dies äußert sich in Unruhe, Unkonzentriertheit bis hin zu Aggressionen. Durch die Erfahrung, dass Entspannung gut tut und Spaß macht, werden die besten Voraussetzungen für Wohlbefinden, Gesundheit, Kreativität und „Lernen-Können" geschaffen. Diese Fortbildung bietet durch das Kennenlernen einer Vielzahl von kindgemäßen Entspannungsformen ein brauchbares Werkzeug, um zu harmonischeren Abläufen zu gelangen. Die alltagstauglichen Methoden sind gut in den Betreuungsablauf integrierbar.

5903-06 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Kinderyoga

● **Basis**

Sie lernen den Kinder-Sonnengruß sowie 12 einfache Yogastellungen kennen und anhand einer Geschichte anzuleiten und zu korrigieren. Weiterhin lernen Sie, Yogaspiele sowie Atem- und Entspannungsübungen kindgerecht anzuleiten. Die Fortbildung vermittelt praxisnah den Aufbau von fünf verschiedenen Yoga-Stunden. Außerdem werden Sie in der Lage sein, einzelne Sequenzen in den pädagogischen Alltag mit einfließen zu lassen. Durch die regelmäßige Arbeit mit den Kindern z.B. in Kindergarten und Schule kommt es zu einer Verbesserung des Körpergefühls, der Körperwahrnehmung sowie der Motorik.

5904-03 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Feb. + 04. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

5904-04 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juni + 30. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau**

NEU im Programm

Nachdem Sie im Basis-Kurs einfache Yogastellungen erlernt und Unterrichtserfahrungen mit Kinderyoga gesammelt haben, wird nun das Repertoire mit weiteren Asanas und möglichen Korrekturen, Wirkungsweisen und Affirmationen erweitert. Weitere Pranayamas (Atemübungen), Wahrnehmungsübungen sowie Stille- und Yogaspiele runden das Programm ab.

Voraussetzung: Einführung in Kinderyoga Basis.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

5904-06 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb. + 06. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

5904-07 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli + 02. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Musikalische Bildung

Singen Stimme Sprechen (U3)

Kinder sind von Geburt an musikalisch und lieben das Spiel mit der eigenen Stimme. In dem Kurs erhalten Sie zahlreiche Anregungen für den Krippenalltag: Fingerspiele, einfache Lieder und Verse, gemeinsame Rituale, Ideen für einen Morgenkreis oder Möglichkeiten zum Spiel mit der Stimme werden vorgestellt und gemeinsam entwickelt. Dabei werden wir den Fokus sowohl auf die sprachliche als auch auf die musikalische Entwicklung von Kleinstkindern legen.

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5910-03 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Instrumentalspiel (U3/Ü3)

Musik spielt im Kitaalltag eine große Rolle, in vielen Einrichtungen sind Musikinstrumente vorhanden. Für fast alle Kinder und Erwachsenen haben diese Instrumente einen hohen Aufforderungscharakter, sie sagen: Spiel mit mir! In diesem Kurs schaffen wir musikalische Spielsituationen im Spannungsfeld von Erforschen und Ausprobieren, freiem Spiel und gebundenen Aktivitäten wie z.B. Liedbegleitungen oder Liedgestaltungen. Die Hauptthemen dieses Kurses sind: Neugier, die Lust am Spiel, das Entwickeln von Spielregeln und der methodische Weg vom Musizieren mit Stimme und Körperperkussion zum Spiel auf Instrumenten. Vor dem Hintergrund Ihrer Berufspraxis sammeln Sie Instrumentalspielerfahrung und entwickeln umsetzbare Modelle für den Kitaalltag.

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5911-01 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64, Mat. Kosten € 7

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

Kinder singen gern. Sie auch? Die Sammlung „Lieder von nah und fern" unterstützt das Singen mit kulturell gemischten Kindergruppen. Durch begleitende Spiele, Tänze und Instrumentalaktionen werden die Lieder mit allen Sinnen erfahrbar. Sie lernen Kinderlieder aus verschiedenen Ländern kennen und aktiv in den Betreuungsalltag einzubeziehen. Die Lieder sind zweisprachig bearbeitet. Es gibt immer eine deutsche und eine muttersprachliche Version des Liedes. So kann z.B. ein türkisches Kinderlied von allen mitgesungen werden. Der Wechsel zwischen der praktischen Übung neuer Lieder, der Reflexion ihres Betreuungsalltages und Hintergrundinformationen zu den Liedern will Sie begeistern und die Übertragbarkeit in den Alltag sichern.

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5912-02 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. März, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Selbstverständlich singen wir (Ü3)

Die Fortbildung gibt Anregungen, das Singen ohne großen Aufwand in den Alltag der Kita zu integrieren. Wir erarbeiten neue Lieder oder entwickeln für alt bekannte neue Inhalte. Wir spielen mit der Stimme, experimentieren mit Sprache und entdecken

und vertiefen den Spaß am gemeinsamen musikalischen Tun mit unserem ureigensten Instrument.

Inhalte:
- Neue und bekannte Lieder (wieder)entdecken
- Stimmbildung für Kinder
- Stimmpflege für Erzieher/-innen
- Hintergrundwissen zur musikalischen Entwicklung von Kindern

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5914-01 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

Mit Kindern zu singen ist mit Unterstützung eines begleitenden Harmonieinstruments sehr viel leichter als ohne. Das gemeinsame Singen klingt voller, schwingt stärker und macht einfach mehr Freude, wenn es mit Gitarrenklängen begleitet wird. Sie erlernen auf der Gitarre einige Akkorde, mit denen Sie die Begleitung für viele Lieder einüben können. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage, sich selbst beim Singen einiger Lieder auf der Gitarre zu begleiten.

Eine CD mit einstudierten Liedern können Sie für € 12 nach Kursende käuflich erwerben.
Voraussetzungen bei allen Kursen: Kurze Fingernägel und Freude am Singen.
Bitte mitbringen: Gitarre

5916-01 *Ruth Eichhorn*
Mo – Mi, 14.00 – 17.00 Uhr, **09. März – 11. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kinderlieder auf der Ukulele begleiten für Erzieher/-innen

Das Singen im Kindergarten fällt leichter und macht auch mehr Vergnügen, wenn man dies auf einem Instrument begleiten kann. Die Ukulele bietet dazu die besten Voraussetzungen. Ukulele spielen kann jeder lernen und zwar einfacher als Gitarre oder ein anderes Begleitinstrument. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Akkordspiels vermittelt. Wir arbeiten mit einem Buch, in dem eine Vielzahl traditioneller, im Kindergarten häufig gesungener Lieder für Ukulele bearbeitet ist. Jede/r Teilnehmer/-in wird am Ende des Tages ca. 20 Lieder spielen können. Außer kurzen Fingernägeln an der linken Hand braucht es dazu keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse.

Auf Wunsch können auch Ukulelen erworben werden. Wenn daran Interesse besteht, muss das bei der Anmeldung angeben werden (€ 50 inkl. Tasche).

5917-01 *Georg Feils*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Musik für Schnullernasen (U3)

Sie lernen neue, originelle Lieder für die Kleinsten kennen. Sie erarbeiten Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis und probieren sie aus. Unter Berücksichtigung entwicklungspsychologischer Aspekte lernen Sie, die Musik auch zur Förderung von Sprachentwicklung, Motorik u.a. einzusetzen.

Inhalte:
- Finger- und Klanggestenlieder, Kniereiter- und Huckepacklieder
- Lieder als Ritual (Begrüßung, Abschied, Einschlafen u.a.)
- Lieder zur Wahrnehmungsförderung
- Spiel- und Bewegungslieder
- Liedbegleitung durch einfachste Instrumente

Bitte mitbringen: Geeignete Kleidung zum Ausprobieren von Bewegungsliedern

5917-02 *Georg Feils*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Workshop zum 17. Kinderliederfestival

NEU im Programm

Trau Dich! Kinder stark machen mit Musik und Liedern

Das 17. Frankfurter Kinderliedermacherfestival findet vom 8. – 14 Juni statt. Thema in diesem Jahr: Trau Dich! Kinder haben Rechte: zum Beispiel darauf, dass ihre Meinung gehört wird, darauf, dass sie gleich behandelt werden, darauf Geheimnisse haben zu dürfen, darauf, nicht beleidigt zu werden. Kinder sollen ihre Rechte kennen und den Mut haben, sie einzufordern. Starke Kinder sind dazu in der Lage, sie meistern das Leben, auch wenn sie mit Schicksalsschlägen zu kämpfen haben. Die Fähigkeit, sich auch von Schwierigkeiten nicht unterkriegen zu lassen, entwickelt sich schon in der frühen Kindheit. Musik und Lieder sind gut geeignet, um diese Entwicklung zu fördern. Sie geben Kindern Sicherheit, Kraft und Stärke und helfen, mit Problemen fertig zu werden.

5918-01 *Georg FERRI Feils, Matthias Meyer-Göllner, Geraldino und Kiri Rakete*
Fr, 12.00 – 16.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Musik im Hort

Cajon, Boomwhackers und Co.

Perkussionsinstrumente wirken auf Menschen aller Altersstufen einladend, sie sagen: „Spiel mit mir". Diesen Impuls wollen wir in diesem Kurs nutzen. Im Spannungsfeld von Ausprobieren und Erforschen auf der einen Seite und der konkreten Erarbeitung von Rhythmusbausteinen zum gemeinsamen Spiel auf der anderen Seite lernen wir die verschiedenen musikalischen Möglichkeiten von Cajon, Boomwhackers und Co. kennen und wenden sie an. Wir lernen anhand von Liedern und Songs verschiedene Möglichkeiten der Begleitung kennen. Wir entwickeln Rhythmusbausteine erproben sie mit Körperperkussions und übertragen sie auf Instrumente. Aus Rhythmusbausteinen entstehen im Zusammenspiel der Gruppe rhythmische Instrumentalstücke. Auf dieser Grundlage geben wir Raum für die Entwicklung eigener Ideen und Improvisation.

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5919-01 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Schutz des Kindes

Elterngespräche im Rahmen des Kinderschutzes

Mehr Handlungssicherheit bei schwierigen Elterngesprächen

Der Schutzauftrag nach §8a SGB VIII bedeutet für die Fachkräfte in Krippe, Kita und Hort, Anhaltspunkte für Kindeswohlgefährdung wahrzunehmen und im Falle einer drohenden Kindeswohlgefährdung Gespräche mit den Eltern zu führen und ihnen geeignete Hilfen anzubieten oder zu vermitteln. Diese Gespräche stellen für pädagogische Fachkräfte eine Herausforderung dar. Ziel des Seminars ist es, mehr Handlungssicherheit in dieser speziellen Form der Elterngespräche zu vermitteln.

5930-02 *Andrea Raab*
Fr + Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni + 20. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Seelisch verletzte Kinder im Kita-Alltag begleiten

NEU im Programm

Der Umgang mit traumatisierten Kindern stellt Erzieher/-innen im Kita-Alltag vor große professionelle Herausforderungen, denn ihr Verhalten ist oft schwer zu verstehen und hat spürbare Auswirkungen auf die Kindergruppe. Häufig ist auch die Elternarbeit betroffen und hinzu kommt die Frage nach dem angemessenen Umgang mit einer etwaigen Kindeswohlgefährdung. Diese hohe emotionale Belastung erfordert erhöhte Aufmerksamkeit für die eigene Psychohygiene und im Team. Die Fortbildung will Basiswissen zum Thema Trauma bei Kindern vermitteln sowie Prinzipien der Beruhigung und Stabilisierung für eine traumapädagogische Arbeit erörtern. Zudem sollen Ideen über die Kita als sicheren Ort für seelisch belastete

Kinder und die dafür notwendigen Bedingungen in der Einrichtung entwickelt werden.

5930-03 *Ilse Röder-Debus*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Apr. + 24. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kinder schützen heißt Kinder stark machen

Um den Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung wahrnehmen zu können, müssen die pädagogischen Fachkräfte in Kita und Hort Gefährdungsrisiken frühzeitig erkennen. Resilienz bedeutet die „psychische Widerstandsfähigkeit" gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Diese Fähigkeit ermöglicht es Kindern, sich trotz widriger Umstände positiv und altersgemäß zu entwickeln.

Inhalte:
- Definition von Kindeswohl und Formen von Kindeswohlgefährdung
- Indikatoren für Kindeswohlgefährdung
- Resilienzforschung – Was bedeutet Resilienz?
- Risiko-und Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung
- Wie fördert man die Resilienz von Kindern im Kita-Alltag?

5932-01 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Inklusion

Inklusion – wesentliche Grundlage der pädagogischen Arbeit

Die Vielfalt ist unser Reichtum (Leitungskurs)

Inklusion geht von der Vielfalt in unserer Gesellschaft aus, in der Kinder mit und ohne Behinderung, Kinder aus unterschiedlichen sozialen Umfeldern, mit verschiedenen Sprachen und Kinder mit einem Migrationshintergrund die Normalität sind. Wenn wir von dieser Prämisse ausgehen, müssen wir bisherige Konzepte überdenken:
- Was kennzeichnet Integration und Inklusion?
- Welche Barrieren gibt es, und was können wir dafür tun, um sie zu reduzieren?
- Welche Rolle und Aufgaben haben die pädagogischen Fachkräfte in der inklusiven Pädagogik?
- Wie kann Kleingruppenarbeit organisiert werden?
- Wie können wir allen Kindern Beteiligungsmöglichkeiten eröffnen?
- Wie steuern wir als Leitung diesen Veränderungsprozess im Team?

5940-02 *Brigitte Hagner*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. März + 03. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Gemeinsam sind wir unterschiedlich

Handreichungen zum Umgang mit Diversität

Diversität bedeutet Vielfalt, Verschiedenheit. Diese Vielfalt bezieht sich u.a. auf soziale, kulturelle, religiöse, geschlechtliche, altersbezogene, physische, psychische oder sozioökonomische Unterschiedlichkeit in der Gesellschaft. Wir erleben sie in der Kita als tägliche Herausforderung im Umgang mit Kindern und Eltern und nicht zuletzt in den Teams. Im Seminar wollen wir uns mit all diesen Aspekten auseinandersetzen, klären inwieweit Diversity Management Leitungsaufgabe ist und praxisorientierte Umsetzungskonzepte im Team erarbeiten.

5944-02 *Dr. Daniela Wehrstein*
Di, 09.00 – 12.00 Uhr, **10. März – 31. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 11,10

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

Verhaltensauffällige Kinder sind eine große Herausforderung für pädagogische Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen. Manche Kinder sorgen für Ärger und Unruhe in der Gruppe, weil sie sich verweigern, ständig stören oder sogar aggressiv reagieren. Andere fallen uns auf, weil sie sehr unaufmerksam und lustlos sind. Immer wieder bringen uns diese Kinder an die Grenzen des pädagogischen Handelns und Verstehens. Wir können die Botschaft, die diese Kinder durch ihr auffälliges Verhalten an uns senden, manchmal nicht entziffern. In dieser Fortbildung werden wir Ursachen und Symptome von Aggressionen und anderen Verhaltensauffälligkeiten näher kennen lernen und versuchen, anhand von Fallbesprechungen, neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

5944-04 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Ursachen, Symptomatik und Tipps für den Kita-Alltag

Durch Aufmerksamkeitsstörungen werden Kinder oft daran gehindert, ihre Persönlichkeit umfassend zu entwickeln und alle wichtigen intellektuellen Fähigkeiten zu nutzen. Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist kürzer als bei anderen Kindern, sie zeigen häufig motorische Unruhe oder beginnen zu „träumen". Dadurch geraten sie in einen Teufelskreis aus Misserfolg, Vermeidungsverhalten und negativen Reaktionen der Umwelt. Langfristig kann ihr Selbstbewusstsein und ihre gesamte emotionale und soziale Entwicklung ernsthaft beeinträchtigt werden. Pädagogische Fachkräfte können lernen, auf die besonderen Bedingungen der Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen einzugehen. Dazu ist es notwendig, sich über die Ursachen und die Symptomatik von ADS/ADHS zu informieren, um diese Kenntnisse in den Alltagssituationen zu berücksichtigen.

5944-06 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen – Abgrenzung in Konfliktsituationen

Wir setzen uns damit auseinander, welche Bedeutung die Aggression in der Entwicklung des Kindes hat und warum Kinder und Jugendliche Grenzen nicht erkennen und sich aggressiv verhalten. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Grenzüberschreitungen abgebaut werden können. Dazu ist es notwendig, die eigenen Grenzen deutlich zu erkennen und auszudrücken und die Bedürfnisse und Grenzen des Kindes/Jugendlichen wahrzunehmen und zu respektieren.

Inhalte:
- Bedeutung von Aggressivität in der Entwicklung
- Ursachen für aggressives Verhalten
- Motive: Aggression als Signal
- Tipps für den Umgang mit aggressiven Kindern/ Jugendlichen
- Eigene Grenzen erkennen und dem Anderen deutlich machen
- Nein- Sagen mit Herz
- Umgang mit den Grenzen des Kindes und seiner Familie

5944-08 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Praxis

Entwicklungsberichte schreiben

Die Erstellung von Entwicklungsberichten gehört zu den Standartaufgaben in Kindertageseinrichtungen. Wie man einen Bericht angemessen schreibt und wie man Kompetenzen und sogenannte Schwächen schildern kann, sind häufige Fragen. Das Angebot soll die Chance eröffnen, mehr Sicherheit bei der Formulierung von Entwicklungsberichten zu gewinnen.
- Was ist ein guter Entwicklungsbericht?
- Struktur des Berichtes
- Formulierung der Kompetenzen des Kindes
- Ziel- und Maßnahmenbeschreibung
- Übung von Formulierungen

Die Teilnehmer/-innen werden gebeten, dazu einen anonymisierten Bericht aus Ihrer Praxis mitzubringen.

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5955-11 *Brigitte Hagner*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März + 10. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

Erleben Sie als pädagogische Fachkraft immer wieder Situationen, die Sie herausfordern oder beengen? Wiederholen sich öfters die gleichen Konflikte? In der Rolle als Erziehungsprofi ist es erforderlich, auch in schwierigen Situationen souverän und umsichtig zu bleiben. Wesentlich dabei ist es, das eigene Handeln zu überprüfen und zu reflektieren, einerseits auf der fachlichen Ebene und andererseits auf der persönlichen Ebene. Das Augenmerk im Kurs liegt auf der Selbstreflexion mittels der Methode der systemischen Aufstellung. Lassen Sie sich von überraschenden Lösungen für neue Möglichkeiten anregen.

5963-01 *Ulrike Blatter*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Pädagogisches Fehlverhalten

Überforderungssituationen und Stress im pädagogischen Alltag machen es uns nicht immer leicht einzuschätzen, wann wir die Grenzen der uns anvertrauten Kinder überschreiten. Gerade kleinere Kinder, die nicht in klaren Worten ausdrücken können, was sie möchten und wie es ihnen gerade geht, sind auf feinfühliges Handeln der Menschen in ihrem Umfeld angewiesen. Das Seminar setzt sich mit der Dimension pädagogischen Fehlverhaltens auseinander. Ursachen, Erkennungsmerkmale und Lösungsansätze werden erarbeitet und diskutiert. Wichtig ist dabei der Fokus auf Prävention und eine transparente, ehrliche Fehlerkultur, die es den Teams ermöglicht, offen Beobachtungen anzusprechen und gemeinsam Lösungswege zu finden.

5963-09 *Christina Kohlhas*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder verrät

Kinder zeigen durch Haltung, Mimik und Gestik sehr genau, was sie fühlen. Mit der Entschlüsselung der konkreten Körpersprache können wir kindliche Bedürfnisse und Verhalten besser erkennen. Auch das körpersprachliche Vorbildverhalten von Erwachsenen spielt eine zentrale Rolle in diesem Seminar.

Inhalte:
- Angeborene Körpersprache und soziale Signale
- Körpersprachliche Entwicklungsstufen
- Kongruente Botschaften, widersprüchliche Signale
- Die Bedeutung der Körpersprache für die pädagogische Beobachtung

5964-01 *Carsten Wenzel*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

„Komm her! Hau ab!" – Pädagogisches Arbeiten mit Geschwistern

Die Beziehung zwischen Geschwistern ist die längste Beziehung im Leben. Früh entwickeln Geschwister besonders intensive Bindungen und ambivalente Gefühle füreinander. Einerseits können sie nicht ohne einander, andererseits empfinden sie Eifersucht und brauchen Autonomie. Nähe- und Distanzbedürfnisse werden im Kita- und Familienalltag liebevoll, aber auch körperlich deutlich gezeigt.

Inhalte:
- Geschwisterbeziehungen aus entwicklungspsychologischer Sicht
- Positive Effekte durch Geschwisterbeziehungen
- Problematische Geschwisterverhältnisse
- Zwillingbeziehungen
- Pädagogische Arbeit mit Mehrkindfamilien

5964-03 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Achtsame Kommunikation mit Kindern

Kinder zeigen ihre Gefühle und sprechen sie aus, können sie oft selbst nicht deuten. Erzieher/-innen sind manchmal unsicher, wie sie dem begegnen sollen. Häufig wird abgewiegelt: Du brauchst keine Angst zu haben oder sei nicht traurig. Dies ist für Kinder wenig hilfreich, um Erlebnisse und Emotionen zu verarbeiten. Kinder brauchen dafür Unterstützung. Für eine gesunde Identitätsentwicklung benötigt das Kind eine authentische Sprache, die es verstehen kann und die es ihm ermöglicht, sich selbst mit den eigenen Gefühlen ernst zu nehmen. Auf der Basis aktueller Erkenntnisse der Hirnforschung, Elementen aus der Familientherapie und Beispielen aus der Praxis, erhalten Sie an diesem Tag Einblick in neue Wege der achtsamen Kommunikation und entwickeln daraus eigene Methoden für Ihre Praxis.

5966-01 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Erziehung zu Nachhaltigkeit

NEU im Programm

Umweltthemen, soziale und globale Themen beschäftigen uns heute bereits in hohem Maße. Im Laufe der nächsten Jahrzehnte wird dies wahrscheinlich noch mehr so sein. Pädagogische Fachkräfte fragen sich dabei, welche Unterstützung Kinder heute brauchen, um den Anforderungen der Zukunft gewachsen zu sein. Ansetzend am Interesse der Kinder, für Naturmaterialien und dem Erleben der Elemente, spielerisch und eigenmotiviert, können Kinder dabei unterstützt werden, ihre Umwelt kennen und begreifen zu lernen. An diesen beiden Tagen erarbeiten wir verschiedene Möglichkeiten, Kindern Naturerleben und Umgang mit Ressourcen näher zu bringen und Werte weiter zu geben. Dabei erfahren Sie etwas über Kreativitätsentwicklung, Intelligenzforschung und entwicklungspsychologische Erkenntnisse.

5966-05 *Ute Apolke*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Hörspiele mit Kindern selber machen

Sie erfinden gemeinsam mit anderen eine kleine Geschichte, die Sie aufnehmen und mit passenden Geräuschen vertonen. Am Ende haben Sie ein erstes kleines Hörspiel selbst erstellt, das Sie mitnehmen können. Abschließend denken wir gemeinsam darüber nach, was Sie dabei erlebt und gelernt haben und wie Sie dies in Ihrer pädagogischen Arbeit einsetzen können.

Inhalte:
- Geschichten mit dem Computer aufnehmen und bearbeiten
- Geräusche in einer „Geräuschemacher-Werkstatt" selbst produzieren
- Ein Hörspiel-Projekt in der Kita planen und durchführen
- Kinder beim Geschichten-Erfinden unterstützen
- Die Sprache der Kinder fördern
- Mit Kindern über ihr Lernen nachdenken

5966-07 *Susanne Riegelmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Draußen sein – Abenteuerlernplatz – Natur als Bildung

NEU im Programm

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Natur die Gesundheit (Bewegung), das Wohlbefinden, das Selbstwertgefühl, die Konzentrationsfähigkeit sowie das Umweltwissen stärkt. Das Seminar hat zum Ziel, das Staunen und das Gefühl der Verbundenheit der Erzieher/-innen draußen in und mit der Natur zu wecken, damit diese positiven Erfahrungen an die Kinder weitergegeben werden können. Denn in der frühen Kindheit werden Grundlagen gelegt: Fähigkeiten und Werte, die unseren Umgang mit uns selbst, anderen Menschen und unserer Umwelt bestimmen. Damit versteht sich das

Seminar als Baustein von Bildung für nachhaltige Entwicklung. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzkissen/Sitzunterlage, Tagesproviant

5967-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Freude an früher Mathematik für Kinder

NEU im Programm

Kinder beginnen schon kurz nach der Geburt sich für mathematische Momente ihrer Umwelt zu interessieren. Bald schon sortieren sie nach Farben, Formen und Größe. Sie verbringen im Freispiel in der Kita sehr viel Zeit mit mathematisch-naturwissenschaftlichen Tätigkeiten. Kinder hierbei mit eigener Freude zu begleiten ist Ziel des Seminars. Das Seminar spürt der Mathematik in der Natur nach und macht dieses Thema mit vielen Übungen praktisch erfahrbar.

5967-03 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Im Raum die Welt

Bildungs- und Entwicklungsräume gestalten

Die unmittelbare Lebensumwelt hat größte Bedeutung für das geistige und körperliche Wohlbefinden und die ganzheitliche Entwicklung eines Kindes. Wie lassen sich Räume für Kinder bedürfnisgerecht und entwicklungsfördernd gestalten? Mit welchen Materialien können Kinder besonders vielfältige ästhetische Erfahrungen machen? Auf welche Weise kann Raumgestaltung Kindern Partizipation ermöglichen und was kennzeichnet eine vorurteilsbewusste Lernumgebung? Hier gibt es Antworten und viele Anregungen für die Gestaltung von guten Krippen – und Kitaräumen. Die Teilnehmer/-innen können die räumlichen Qualitäten der eigenen Praxiseinrichtungen aus der Kinderperspektive erkunden und gegebenenfalls alternative Raum- und Materialkonzepte entwickeln.

5967-05 *Susanne Bergstaedt*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai + 28. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Fit für Gespräche

Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

In Ihrem Berufsalltag sind Sie auf vielen Ebenen gefordert zu kommunizieren. Sie müssen einfühlsam, kooperativ und präsent sein, auf die besonderen Bedürfnisse des Gegenübers eingehen und dabei Ihr Ziel verfolgen. Die verschiedenen Interessen wollen in einer gelungenen Verständigung zum Konsens gebracht werden. Dies setzt Kenntnis über die verbalen und nonverbalen Elemente voraus sowie ein Handwerkzeug, dieses Wissen auch umzusetzen. Eigene Anteile in schwierigen Gesprächen zu erkennen, helfen erfolgreiche Lösungen zu finden. Wir werden die Wahrnehmungsfähigkeit schulen, das eigene Gesprächsverhalten bewusster machen und den Umgang mit Emotionen reflektieren. Sie trainieren, herausfordernde Gespräche selbstbewusst, stimmig mit sich selbst und den Belangen der Situation zufriedenstellend zu führen.

5967-08 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März + 31. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Emotionale und soziale Kompetenz stärken

NEU im Programm

Ziel des Seminars ist die Vermittlung der Erfahrung, wie eng emotionale und soziale Kompetenz miteinander verknüpft sind. Beide Kompetenzen beeinflussen die Qualität unseres Wohlbefindens und unsere sozialen Beziehungen wesentlich. Sie bestimmen, wie gut wir zum Beispiel mit eigenen Emotionen und den Emotionen und Wünschen anderer umgehen und soziale Konflikte bewältigen können. Sie sind somit das Fundament für mehr gegenseitiges Verständnis.

5968-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Spezial

Sprachkompetenz Deutsch (B2)

NEU im Programm

Eigene Sprachkompetenzen erkennen, stärken und aktiv einsetzen

Sie sind kompetente/r Erzieher/-in und wollen Ihre Sprachkompetenz stärken und in Handlungssituationen versiert einsetzen. Zusammen mit anderen Fachkräften praktizieren Sie gemeinsam situationsbezogenes Lernen mit Blick auf typische Kommunikationssituationen in der beruflichen Praxis. Ihre Kompetenz zeigen Sie nicht nur bei Ihrem professionellen Einsatz in der Kinderbetreuung, sondern auch in der Begegnung mit Eltern und Erziehungsberechtigten. Ihre Sprachkompetenz stärken und entwickeln Sie vor allem im Rahmen handlungsbezogener Veranstaltungsformen etwa im Rahmen von Rollenspielen, von gemeinsamen Spaziergängen durch Frankfurt, Erkundungen der städtischen Lebenswelt und Museumsbesuchen.

Es fallen Kosten für Eintrittsgelder für Museen an.

5972-01 *Gabriele Endisch*
Di, 09.00 – 12.00 Uhr, **28. Jan. – 23. Juni, 20x**
VHS Sonnemannstraße; € 440

Erfolgreich Fortbildungsreferent/-in werden

Dieses Grundlagenseminar mit hohem Praxisbezug richtet sich an interessierte pädagogische Fachkräfte mit mehrjähriger Berufserfahrung. Wir erarbeiten uns anhand von Praxisübungen und theoretischem Input das Rüstzeug für die höchst anspruchsvolle Kursleitungstätigkeit in der Erwachsenenbildung.

Inhalte:

- Persönliche und fachliche Seminarvorbereitung
- Personenzentrierte Grundhaltung, Kursleitungskompetenzen
- Sprache und Sprechen, Schwerpunkt Körpersprache
- Kommunikation, Interaktion, Zeitmanagement
- Schwierige Momente, Stresssituationen
- Professionelle Selbstfürsorge
- Seminare, Workshops, Inhouse-Fortbildungen, Vorträge

5972-03 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Den besonderen Blick schärfen

Beobachtung und Dokumentation

Täglich lernen Kinder etwas Neues, erobern sich ein Stück Welt und freuen sich unbändig darüber. Erkennen wir die Momente des Erkennens bei Kindern? Kindliche Entwicklung zu protokollieren und zu dokumentieren ist nicht nur eine gesetzliche Verpflichtung für uns, sie hilft uns, die Kinder adäquat zu begleiten, ihre Fortschritte zu erkennen und uns mit ihnen darüber zu freuen und in den Austausch mit den Eltern zu kommen. Dieser Kurs soll Sie anhand einer Bandbreite erprobter Dokumentationsmethoden in die Lage versetzen, einen geeigneten Beobachtungsbogen für Ihr Arbeitsfeld zu erstellen, um das Beziehungsdreieck Erzieher/-in – Kind – Eltern zu bereichern und Ihre Arbeit bestmöglich zu unterstützen.

5972-05 *Tina Riebeling*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Das innere Kind – gestalttherapeutische Selbsterfahrung

NEU im Programm

Für Menschen, die beruflich viel mit Kindern zu tun haben, kann die Entdeckung des eigenen inneren Kindes eine wertvolle Erfahrung sein. Viele Konfliktmuster gehen auf unverarbeitete Erlebnisse in der Kindheit zurück. Eine Aufarbeitung im Erwachsenenalter ist möglich, indem wir zurückkehren zu dem Kind, das wir einst waren. Wir nehmen Kontakt mit ihm auf, lernen seine Bedürfnisse, seine Gefühle und Verhaltensreaktionen verstehen und begleiten es bei Schwierigkeiten und neuen Ent-

wicklungsschritten. Auf diese Weise können frühere Verletzungen heilen. Positive kindliche Potenziale, wie Unvoreingenommenheit, Spontanität und Kreativität, werden wieder zugänglich.

Bitte mitbringen: Fotos aus der Kindheit, Spielsachen

5974-06 *Maria Liselotte Uhlendorff*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Papa und Mama haben sich getrennt

Der Umgang mit Trennung und Scheidung

Im Vorfeld, im Verlauf und nach einer Trennung erleben Kinder massive Verunsicherungen und Verlustängste. Mutter und Vater sind aufgewühlt und mit ihren eignen Gefühlen und Problemen beschäftigt. Es stehen unter Umständen einschneidende Veränderungen im Leben und Alltag der Familie an. Die familiären Beziehungen verschieben sich. Die Kinder fragen sich emotional und konkret: „Und wo bleiben wir?". In dieser Lebenskrise können die Bezugspersonen der Kindertagesstätte bzw. die schulische Betreuung dem betroffenen Kind und seiner Familie Rückhalt und Begleitung bieten. Das Seminar liefert dafür das Hintergrundwissen.

5975-02 *Dr. Ursula Pohl*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 5

Zertifizierte Qualifizierung für Ausbildungsbeauftragte

Die Qualifizierung zur Anleitung zukünftiger Erzieher/-innen in der Kita umfasst neun Tage in vier Blöcken. Das erste Modul der Fortbildung bereitet auf die Aufgaben der Praxisanleitung vor. Im zweiten Modul werden Erfahrungen reflektiert, ausgewertet und Themen wie das Festlegen der Lernziele, das Überprüfen der Lernerfolge und das Beurteilen der Leistungen und Fähigkeiten in der Praxis bearbeitet. Im dritten Modul wird die gesamte Ausbildung evaluiert. Im vierten Modul werden individuelle Fragestellungen der Praxisanleiter/-innen bearbeitet und der Abschluss der Praxisausbildung thematisiert.

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

5976-06 *Susanne J. Petersen*
Mo + Di + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. März, 19. März, 20. März, 11. Mai, 12. Mai, 13. Mai, 07. Sep., 08. Sep., 04. Nov., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 699, Mat. Kosten € 12

Update für Ausbildungsbeauftragte

Aufgrund der veränderten Ausbildungsverordnung für die fachschulische und fachpraktische Ausbildung von Erzieher/-innen sowie der Umsetzung des Kompetenzorientierten Qualifikationsprofils werden neue bzw. andere Anforderungen, Aufgaben und Verantwortungen an Führungskräfte als auch an die Ausbildungsbeauftragte gestellt.

- Synopse: Gegenüberstellung der neuen und der alten Ausbildungsverordnung
- Anhebung des Ausbildungsniveaus für die staatliche Anerkennung von Erzieher/-innen (DQR 6)
- Kompetenzorientiertes Qualifikationsprofil
- Ko-Konstruktion als Haltung und Methode bei den Ausbildungsprozessen
- Diversität in Ausbildungssettings
- Orientierung an HBEP
- Rollenklärungsprozesse

5976-07 *Susanne J. Petersen*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März + 30. März,**
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 6

Moderne Neurobiologie und Ressourcen im Umgang mit Konflikten

NEU im Programm

Konflikte am Arbeitsplatz lösen oft Ängste und Stressreaktionen aus, die konstruktive Auseinandersetzung erschweren oder sogar verhindern. Die moderne Neurobiologie sieht Zusammenhänge zwischen Stress, Angst und Aggression, aber auch zwischen Sicherheit und gelungenem Kontakt. Eine große Rolle spielen dabei nonverbale Signale, die Konflikte schüren oder aber deeskalieren können.

Inhalte:

- Ergebnisse der modernen neurobiologischen Forschung zum Thema
- Selbsterfahrung zu den Themen: Vertraute Konfliktkulturen, Effekte nonverbaler Kommunikation, Alternative Verhaltensweisen
- Mitgebrachte Konflikte aus dem Arbeitsalltag

5978-05 *Ilse Röder-Debus*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juni + 19. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Leitungskompetenz

Vom Teammitglied zur Führungskraft

Als Mitglied eines Teams ist man mit anderen zusammen, als Führungskraft allein, manchmal auch einsam. Nach der Übernahme der neuen Funktion werden Anforderungen, Anliegen und Ansprüche gestellt, mit denen man nicht gerechnet hat.

Inhalte:

- Rollenklärung
- Führungsaufgaben
- Normen und Werte als Bestandteil der Organisationskultur
- Innovations- und Veränderungsmanagement
- Bedarfsorientierte Weiterentwicklung der Konzeptionen
- Partizipation der Mitarbeiter/innen
- Methoden der Personal- und Teamentwicklung
- Planung, Moderation und Auswertung teaminterner Prozesse
- Steuerung geplanter Veränderungen
- Sicherung der Qualitätsstandards und Ergebnisse

5995-01 *Susanne J. Petersen*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. März + 10. März, 14. Sep. + 15. Sep.,**
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai + 08 Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 384, Mat. Kosten € 9

Partner Coaching für Leitungskräfte und Stellvertreter/-innen

Ein Tag für uns

Das Coaching bietet Leitungskräften die Möglichkeit, die eigene Führungsfähigkeit zu reflektieren und zu verbessern. Der eigene und der gemeinsame Führungsstil können so weiterentwickelt werden hin zu einer guten Passung zwischen den eigenen Kompetenzen, der Persönlichkeit des Partners und dem Stil der Einrichtung. Wir arbeiten an den von Ihnen mitgebrachten Fragestellungen. Da ein Ziel dieses Angebots die Weiterentwicklung der Kooperation zwischen Leitung und Stellvertretung ist, empfehlen wir die Anmeldung als Team. Die Teilnahme ohne Stellvertreter/-in ist ebenso sinnvoll.

5998-01 *Dr. Ursula Pohl*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Apr. + 11. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 5

Ein Tabu und/oder eine Leitungsaufgabe

Die Integration von fachfremd qualifiziertem Personal in die pädagogische Arbeit?

Der Fachkräftemangel hat in allen Bereichen der Früh- und Kindheitspädagogik zur Pluralisierung des Personals geführt. Von der Anwerbung, der ersten Hospitation bis zu Verselbständigung bedarf es der besonderen Begleitung dieser Kräfte damit sie die zentralen Aufgaben der Bildung, Erziehung und Betreuung erfüllen können. Wie können Sie sicherstellen, dass sich fachfremd qualifiziertes Personal und Fachkräfte in ihren Kompetenzen ergänzen? Wir orientieren uns in diesem Seminar an den Möglichkeiten Ihrer Einrichtung, sowie den Neigungen und Ressourcen des Personals. Wir erarbeiten im Seminar gemeinsam Grundlagen für eine multiprofessionelle inklusive Arbeit im Team.

5998-02 *Dr. Ursula Pohl*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 5

In unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung

- **lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **erlangen Sie mehr Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik für Schule, Ausbildung und Beruf**
- **erwerben Sie Grundkenntnisse in Rechnen und Englisch**
- **erweitern Sie Ihre Mathematikkenntnisse**
- **nutzen Sie Computer und Internet**
- **bereiten Sie sich auf den Haupt- oder Realschulabschluss vor**

Grundbildung, Schule

Lesen und Schreiben 260
Rechnen 261
Training für Schule und Beruf 261
Schulabschlüsse 262
Besseres Deutsch 262
Mathematik 263

Grundbildung, Schule

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder erweitern Sie Ihre vorhandenen Fertigkeiten.

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der nur einige Buchstaben schreiben kann. Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen. Auch im beruflichen Umfeld wird es immer wichtiger, verschiedene Texte eigenständig zu verfassen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen:

Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

! Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Kommen Sie zur persönlichen Beratung! Wir helfen Ihnen dabei, das für Sie passende Lernangebot zu finden.

6005-10 ⌧ *Ingrid Rygulla*
Mo, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 13x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

6005-11 ⌧ *Jelena Pehar*
Di + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **03. März – 23. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

6005-12 ⌧ *Kursleiter/-innen Team*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **04. März – 26. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

6005-16 ⌧ *Ines Wilhelmi*
Mo + Mi, 14.45 – 17.00 Uhr, **02. März – 15. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

● **Sommerkurs**

6005-17 ⌧ *Ines Wilhelmi*
Di – Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **07. Juli – 23. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

● **Kurse im Nordwestzentrum**

6005-18 Nord ⌧ *N.N.*
Mi, 09.30 – 12.00 Uhr, **05. Feb. – 01. Juli, 20x**
Nordwestzentrum; € 85

6005-19 Nord ⌧ *Mandy Grosser*
Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **02. März – 15. Juni, 26x**
Nordwestzentrum; € 110

Beratung*

Lesen, Schreiben, Rechnen
Deutsch für Deutschsprachige
Schulabschlüsse
VHS Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Raum 067 (Abendgymnasium)
Mi 14 – 17 Uhr
oder nach Vereinbarung

*nicht in den Schulferien

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Geht das überhaupt? Das Lernportal www.ich-will-lernen.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren.
Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit Lern- und Schreibprogrammen.

Ein/e Lernberater/in steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-25 ⌧ *Kursleiter/-innen Team*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **02. März – 15. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden sechs gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-27 ⌧ *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 15.00 – 17.15 Uhr, **03. März – 23. Juni, 26x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Lernen in der Bibliothek

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

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-29 Süd *Kursleiter/-innen Team*
Di + Do, 16.45 – 19.00 Uhr, **03. März – 23. Juni, 26x**
Bibliothekszentrum Sachsenhausen; € 110

Mehr Sicherheit beim Schreiben

Aus „Felern" lernen

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen. Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e" oder „ä" oder mit „d" oder „t". Zudem trainieren Sie die Nutzung von Nachschlagewerken.

6005-30 *Claudia Torra*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **02. März – 15. Juni, 26x**
Klingerschule; € 110

Rechnen

Grundrechnen

Sie haben das Grundrechnen nie richtig gelernt oder wieder vergessen? Dann können Sie hier in einer kleinen Gruppe und von Anfang an die Grundlagen von Addition, Subtraktion, Multiplikation und Division üben und festigen. Außerdem trainieren Sie das Kopfrechnen und bearbeiten einfache Textaufgaben.

Teilnehmenden des Kurses „Fit für die Hauptschule", denen die Grundlagen im Rechnen fehlen, wird der Besuch dieses Kurses besonders empfohlen.

6005-32 *Peter Fremdt*
Mi + Do, 13.15 – 14.45 Uhr, **18. März – 04. Juni, 19x**
VHS Sonnemannstraße; € 57

Training für Schule und Beruf

Fit für die Hauptschule

Sie möchten nachträglich einen Schulabschluss erwerben oder eine Ausbildung beginnen und wollen sich darauf vorbereiten?
Damit Sie Ihr Ziel erreichen können, bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit sowie Ihre Grundkenntnisse in Mathematik zu verbessern.
Es werden grundlegende Elemente der deutschen Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung wiederholt und in alltagsnahen Texten angewendet. Dadurch trainieren Sie nicht nur Ihr Textverständnis, Sie fühlen sich anschließend auch sicherer im Verfassen von eigenen Texten.
So fällt Ihnen der Schritt in eine Schule oder Ausbildung leichter und Sie gewinnen mehr Sicherheit bei Eignungstests.

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

6310-10 *Holle Deneffe; Hans-Peter Jungblut*
Mo – Do, 09.45 – 13.00 Uhr, **17. Feb. – 18. Juni, 58x**
VHS Sonnemannstraße; € 300 (Ratenzahlung)

Fit für die Realschule

Sie haben einen Hauptschulabschluss und möchten Ihre Kenntnisse festigen oder sich weiterqualifizieren? Möglicherweise möchten Sie eine Ausbildung beginnen oder nachträglich den Realschulabschluss erwerben?
Damit Sie Ihr Ziel mit guten Voraussetzungen ansteuern können, bieten wir Ihnen die Gelegenheit, Ihre schriftliche und mündliche Ausdrucksfähigkeit im Fach Deutsch sowie Ihre Grundkenntnisse in Mathematik und Englisch zu verbessern.

! Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

6310-20
Sarah Tietz-Bossard; Hans-Jürgen Locher
Mo + Mi + Do, 09.45 – 13.00 Uhr,
Di, 08.45 – 13.30 Uhr, **17. Feb. – 18. Juni, 58x**
VHS Sonnemannstraße; € 340 (Ratenzahlung)

Schreibtraining kompakt – Sommerkurs

Texte verstehen – Texte schreiben – Ausdrucksfähigkeit verbessern

Sie wiederholen in kurzer Zeit die Grundregeln der Rechtschreibung, der Zeichensetzung und die Merkmale des Satzbaus. Durch vielfältige Übungen verbessern Sie Ihren schriflichen Ausdruck und werden dadurch sicherer beim Schreiben von Texten.

Voraussetzung: Muttersprachler/-innen oder B1-Niveau

6310-30 *Christine Blézeau*
Di – Do, 09.45 – 13.00 Uhr, **07. Juli – 23. Juli, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung
Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-920

● **Lesen und Schreiben**

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

6099-13 *Claudia Wolf; Claus Zahn*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **14. Feb. – 12. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-14 *Claudia Wolf; Claus Zahn*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **14. Feb. – 12. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Umgang mit Zahlen – Rechnen**

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Süd *Claudia Wolf*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. Feb. – 09. Mai, 4x**
Lebenshilfe e.V.; Entgeltfrei

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss

Wir bieten Ihnen:

- intensive Vorbereitungskurse auf einen Schulabschluss
- Unterricht vormittags im Zeitraum von 8.00 – 13.00 Uhr
- Förderkurse in einzelnen Fächern
- Hilfen bei der Bewerbung

Rufen Sie uns an oder kommen Sie in unsere Beratung, um sich persönlich über das Kursangebot zu informieren. In einem ausführlichen Gespräch planen wir gemeinsam den Bildungsweg, der Ihnen die besten Erfolgsaussichten verspricht.

Ein neuer Vorbereitungskurs für den Hauptschulabschluss beginnt nach den Sommerferien. Je nach Stand der Vorkenntnisse besteht auch die Möglichkeit, in den laufenden Hauptschulabschlusskurs einzusteigen

Information

Margret Büscher-Keßler
Telefon: 069 212-39805

Manuela Flach
Telefon: 069 212-30464

E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

Beratungszeiten

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 1005
Mittwoch 14.00 – 15.30 Uhr
oder nach Vereinbarung

Bitte bringen Sie zum Beratungsgespräch Ihren Lebenslauf mit.
In den Schulferien finden Beratungen nur nach Vereinbarung statt.

Realschulabschluss online

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die sich auf Grund von Berufstätigkeit, Kinderbetreuung oder anderen Verpflichtungen zeitlich flexibel und selbstbestimmt zu Hause auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten möchten.

Mit der Buchung des Online-Kurses erhalten Sie ein komplettes Paket:

- mehrere Präsenztermine
- die wichtigsten Begleitmaterialien zum Selbstlernen
- individuelle Beratung durch Ihre/n Tutor/-in
- Durchführung der Abschlussprüfung

Sie buchen jeweils ein Halbjahr. Die Abschlussprüfung kann abhängig von den persönlichen Voraussetzungen nach zwei bis drei Halbjahren abgelegt werden.

Beratung und Information

Jaroslav Baudis
Telefon: 069 212-39869 (Di, 17.00 – 18.00 Uhr)
Keine Beratung in den Schulferien.

E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

6433-15
15. Feb. – 04. Juli
Präsenzveranstaltungen:
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **15. Feb.**
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Juni**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Mittwoch 10 bis 13 Uhr

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Besseres Deutsch

Besseres Deutsch

Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2/C1) aber Sie möchten Ihre schriftliche Ausdrucksfähigkeit verbessern?

In unseren Kursen lernen Sie die sichere Anwendung von Rechtschreib- und Zeichensetzungsregeln, Grammatik und des Formulierens

Wenn Sie sich unsicher sind, welches Angebot das Richtige für Sie ist, wir beraten Sie gerne!

Beratung

VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 067 (Abendgymnasium)
Mi, 14.00 – 17.00 Uhr (nicht in den Schulferien)

oder nach telefonischer Vereinbarung:
Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Rechtschreibung intensiv

Sie haben im Alltag und Beruf Probleme mit der Rechtschreibung? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben ihre praktische Anwendung. Auch die für richtige Schreibung erforderlichen Kenntnisse in Grammatik und Satzbau sowie in der Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu verfassen.

6530-09 *Dr. Ernst Benz*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **02. März – 15. Juni, 26x**
Bethmannschule; € 110

Briefe und E-Mails korrekt und verständlich verfassen

Mit Textbeispielen des beruflichen und privaten Schriftverkehrs trainieren Sie, Briefe und E-Mails sprachlich korrekt und inhaltlich verständlich zu formulieren. Sie erhalten sowohl Anregungen – je nach Anforderungen und Situationen – zu einem angemessenen Schreibstil für Ihre Korrespondenz, zum zielgruppenorientierten Schreiben als auch Informationen zur formalen Gestaltung nach geltenden DIN-Normen.

6530-10 *Gabriele Endisch*
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr,
08. Mai – 10. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 110

Texte besser formulieren

Stolpersteine der Grammatik vermeiden

Deutsch ist Ihre Muttersprache oder Sie verfügen über sehr gute Deutschkenntnisse (mindestens Niveau B2/C1), aber Sie sind nicht zufrieden mit den Texten, die Sie in Ausbildung oder Beruf verfassen müssen?
Sie lernen, wie Sie in E-Mails, Berichten, Protokollen usw. nicht nur Stolpersteine der Grammatik umgehen, sondern Ihre Texte übersichtlich und nachvollziehbar strukturieren sowie in ansprechender und angemessener Weise formulieren.

Kursinhalte:
- Satzbau und Satzgliederung
- Konjunktiv
- Passiv
- Zeiten

Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und verbessert werden.

6530-20 *Dr. Ernst Benz*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Bethmannschule; € 140

Bildungsurlaub

Bessere Texte schreiben

Formulieren Sie Ihre Inhalte klar, verständlich und ansprechend.

Ob Briefe, E-Mails oder Berichte – das Verfassen von korrekten und ansprechenden Texten erfordert Übung. In dieser Woche lernen Sie, wie Sie sich verständlich ausdrücken, Inhalte strukturiert darstellen und empfängerorientiert formulieren.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Füllwörter und Floskeln vermeiden
- Adjektive richtig einsetzen
- verständlicher Satzbau
- Texte sinnvoll gliedern und gestalten
- formale Gestaltung nach DIN 5008

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B2/C1).

Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

6550-10 BU
Dr. Hermann Kocyba; Gabriele Endisch
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Besseres Deutsch intensiv

Rechtschreibung und Zeichensetzung

Sie wiederholen und üben die wichtigsten Regeln zur Rechtschreibung und Zeichensetzung und lernen, welche Regeln bezüglich des Satzbaus zu beachten sind. Außerdem trainieren Sie so zu schreiben, dass Ihnen der Empfänger beim Lesen Ihres Textes leicht folgen kann.

Inhaltliche Schwerpunkte:
- Groß- und Kleinschreibung
- Zusammen- und Getrenntschreibung
- Kommasetzung
- s/ss/ß
- Vermeidung häufiger Fehler

Der Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten Deutschkenntnissen (mindestens Niveau B2)

Gerne senden wir Ihnen vorab eine Übersicht der Inhalte des Bildungsurlaubes.

6550-20 BU
Gabriele Endisch; Dr. Hermann Kocyba
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 240

Mathematik

Funktionen und Gleichungen

Einstieg und Wiederholung

Es werden Aufgaben zu Geraden, Parabeln und Potenzfunktionen und Gleichungen sowie Gleichungssystemen gerechnet, erklärt und zusammen besprochen. Falls genügend Zeit vorhanden ist – und bei Interesse – beschäftigen wir uns mit Ableitungen. Besonders geeignet für Schüler/-innen oder Fachoberschüler, angehende Studenten und alle, die mathematische Inhalte vertiefen bzw. wiederholen möchten. Selbstverständlich werden Wünsche der Teilnehmer/-innen berücksichtigt.

6641-25 *Eberhardt Schott*
Sa, 17.00 – 19.15 Uhr, **25. Jan. – 29. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Mathematik am Wochenende

Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf dem Aspekt des mathematischen Verständnisses. Dieses mathematische Grundwissen kann gut zur Vorbereitung eines entsprechenden Studiums dienen oder als Anregung für Menschen, die tiefer in die Mathematik einsteigen wollen.

Es sind keine Übungskurse zur Abiturvorbereitung, können solche aber ergänzen, speziell für Teilnehmer/-innen eines Leistungskurses Mathematik.

● **Grundlagen der Mathematik**

Für das Verständnis der Oberstufenmathematik sowie der weiterführenden Mathematik sind gute Kenntnisse des Stoffes der Mittelstufe sowie der mathematischen Grundlagen notwendig.
Sie wiederholen und vertiefen die Grundzüge der mathematischen Logik (sog. klassische Aussagenlogik), die die Basis allen mathematischen Schließens bildet; ferner, darauf aufbauend, die Grundzüge der Mengenlehre und der Beweistheorie. Danach wird, zur Wiederholung und Übung, teilweise bereits aus der Mittelstufe bekannter Stoff behandelt: Gleichungen, binomische Formeln, Satz des Pythagoras („Abstände" in der Ebene), elementare geometrische Kurven in der Ebene und ihre algebraischen Gleichungen (Gerade, Kreis, Ellipse, Parabel, Hyperbel).

Auch als Vorbereitung auf den Kurs Oberstufenmathematik geeignet.

6671-26 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **01. Feb. – 16. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

● Oberstufenmathematik/Studienvorbereitung

Dieser Kurs ist geeignet in der Studienvorbereitung oder für Studierende, Teilnehmende eines Leistungskurses Mathematik in der Abiturvorbereitung sowie für Menschen, die ein vertieftes Interesse an der Mathematik haben.
Behandelt werden die Grundlagen der reellen Analysis: Zuordnung – Abbildung – Funktion, eineindeutige Zuordnung zwischen reellen Zahlen und Punkten (die „Zahlengerade"). Bildung neuer Funktionen aus vorgegebenen Funktionen, Folgen und Reihen, vollständige Induktion, Polynome, Nullstellensatz, Rechnen mit Ungleichungen, Konvergenz und Grenzwert, die „Eulersche Zahl" e, elementare reelle Funktionen (Potenz-, Exponentialfunktion; Umkehrfunktion: Wurzel-, Logarithmusfunktion, „Rechenregeln" für die Umkehrfunktionen), Stetigkeit von Funktionen. Neben der Erarbeitung eines systematischen Verständnisses werden die Themen durch Anwendungsbeispiele vertieft.

Vorkenntnisse: Grundlagenkurs. Der Besuch dieses Kurses ist zwar nicht zwingend, wird jedoch dringend empfohlen.

6671-27 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. März – 22. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

● Differentialrechnung

Die Grundlagen der Analysis werden vertiefend angewandt und ausgebaut: Differentialquotient (als spezieller Grenzwert) und Kurventangente, Differentiation der elementaren Funktionen, Differentiationsregeln (Differentiation der Summen-/Differenzfunktion, der Produkt-/Quotientenfunktion, der hintereinandergeschalteten Funktionen und der Umkehrfunktion). Schließlich sollen die Regeln der „Kurvendiskussion" an einem Beispiel ausführlich behandelt werden.

6671-28 *Dr. Peter Kunth*
Sa + So, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Mai – 21. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

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 12).

In diesem Programmbereich finden Sie

- **Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte**
- **Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung**
- **englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)**

Spezielle Angebote

Studium Generale 20
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 43
Junge VHS 266
Hochbegabtenzentrum 273
Aktiv im Alter 288
VHS speaks English 303
Bildungsurlaub 305

Junge VHS

Der jüngste Angebotsbereich der Frankfurter Volkshochschule bietet Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen zu großen und zu kleinen Themen.

Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen zwischen sechs und 18 Jahren, egal ob sie Lust auf HipHop oder Inline-Skaten haben, unsicher im Umgang mit dem Computer sind, das Theaterspielen ausprobieren, einen Krimi drehen wollen oder Probleme mit der englischen Grammatik haben.

Es ist möglich, mit anderen Interessierten am Projekt „Kinder machen Radio" mitzuwirken, diverse Fremdsprachen zu lernen oder sich in Knigge-Kursen mit den gesellschaftlichen Anforderungen auseinanderzusetzen.

Und wer in der Schule Probleme mit der mündlichen Beteiligung am Unterricht hat, findet Unterstützung, wie er es besser und erfolgreicher tun kann.

Viele Kurse sind auf Anregung von Jugendlichen oder interessierten Eltern entstanden, nicht wenige werden auch von Jugendlichen, die bereits volljährig sind, durchgeführt.

Die „Junge VHS" bewegt sich an der Schnittstelle zwischen Schule und Jugendarbeit – nicht als Konkurrenz, sondern als Ergänzung zu dem Angebot, das über Schulen, in Jugendhäusern, Vereinen oder anderen Institutionen organisiert wird.

! Bitte beachten Sie unsere Altersvorgaben für die Kurse. Sollte Ihr Kind über eine gesundheitliche Beeinträchtigung verfügen, so bitten wir Sie, vor der Anmeldung mit der zuständigen Pädagogin Frau Reichel (Tel. 069 212-35545) Rücksprache zu nehmen.

Wir weisen darauf hin, dass die Aufsichtspflicht der VHS auf die Zeit des Kurses beschränkt ist. Wir bitten Sie, dies beim Bringen oder Abholen Ihrer Kinder zu berücksichtigen.

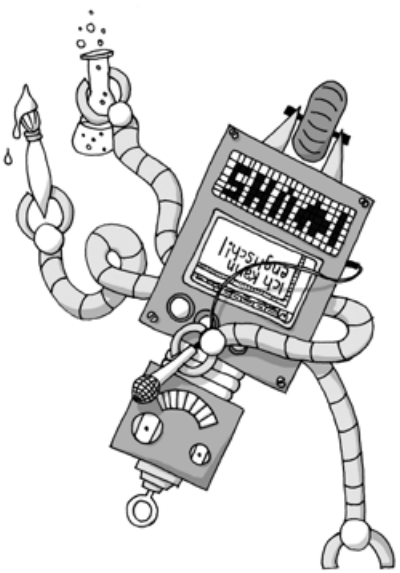
Für Schulen, Institutionen oder Vereine planen wir auch maßgeschneiderte Kurse aus unserer gesamten Angebotspalette.

Information und Beratung

Ingrid Reichel
Telefon 069 212-35545

Annette Lück-Triglia
Telefon 069 212-39834

E-Mail junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de



Knigge

Knigge für Kids

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer schon von klein auf die richtigen Umgangsformen lernt, hat es deutlich leichter im Leben. Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, gelten bestimmte Regeln. Hier lernst Du anhand zahlreicher praktischer Beispiele, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie Du diese im Alltag anwenden kannst. Du erhältst im Anschluss an den Workshop einen „Benimm-Führerschein".

Themenschwerpunkte:

- Begrüßen, grüßen, vorstellen: kleine Unterschiede mit großer Wirkung
- Sag doch einfach „Hallo": So kommst Du mit anderen ins Gespräch
- Dein professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit
- Der Umgang mit Zauber- und Schimpfwörtern
- Das kleine Einmaleins der großen Wirkung
- Der Kampf mit Messer und Gabel (praktisches Training beim Mittagessen, Kosten für Essen und ein Getränk enthalten)

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-80 *Elke Wolf*
Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, **17. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 10

6710-81 Nord *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 42, Mat. Kosten € 10

Knigge für Teenager

13 – 17 Jahre

Gutes Benehmen ist von vorgestern, anstrengend oder gar out? Keineswegs! Hier erfahrt Ihr anhand praxisnaher Beispiele, wie man mit zeitgemäßen Umgangsformen im alltäglichen Kontakt mit Eltern, Lehrern, Freundinnen und Freunden punkten und auch schwierige Situationen souverän meistern kann.

Themenschwerpunkte:
- Benimm-Basics von A wie „Anfassen" bis Z wie „Zuhören"
- So kommst Du mit anderen ins Gespräch, ohne aufdringlich zu wirken
- Image und Outfit: So punktest Du mit Deiner Kleidung
- Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch
- Ellenbogen vom Tisch – gekonnter Umgang mit Messer, Gabel & Co. (praktische Unterweisung beim Mittagessen, Kosten für das Essen sind enthalten)

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann.

6710-82 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 10

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

Sich vor Gewalt zu schützen ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken. Dieser Kurs soll Kindern helfen, Gefahren zu erkennen, gefährliche Situationen zu vermeiden und sich im Notfall zur Wehr zu setzen. Wir möchten sensibilisieren, ohne Angst zu machen.
Folgende Themen werden vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen, Erfahren der eigenen Stärken, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, Notwehr, körperliche Verteidigung.

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

Zur Vorbereitung findet pro Kurs je ein Elternabend statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

für Mädchen und Jungen

6710-87 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **06. März, 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

6710-88 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 75

Selbsterfahrung

Wohin mit meiner Wut?

NEU im Programm

9 – 12 Jahre

Ihr bekommt im Rahmen dieses Kurses Zugang zu Euren Gefühlen. Dabei lernt Ihr in neuer, positiver Weise mit Euren Aggressionen umzugehen. Ihr bekommt „Werkzeuge" an die Hand, mit denen Euch dies möglich wird. Mittags werden wir gemeinsam essen.

Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf, wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann.

6710-89 Nord *Valentin Ries*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 42, Mat. Kosten € 10

Selbstverteidigung/Kampfkunst

Capoeira – Förderung aller Sinne

NEU im Programm

8 – 12 Jahre

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst und verbindet Tanz, Akrobatik und Musik. Dementsprechend macht es sehr viel Spaß und fördert dabei die Koordination aller Sinne. Die Kursleiterin lernte Capoeira bereits in ihrer frühesten Kindheit von ihrem Vater, einem brasilianischen Capoeira Meister. Jede/-r kann hier mitmachen und langsam ihre/seine Körperkoordination verbessern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

für Mädchen und Jungen

6710-90 Nord *Beatriz Dos Santos Barbosa*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 45

%

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

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

Schulische Förderung

Mündlich: Gut!

12 – 15 Jahre

Für alle, die ihre mündlichen Noten verbessern wollen. In vielen spielerischen Übungen – auch mit Video – werden Redeängste abgebaut. Außerdem gibt es jede Menge Tipps und Anregungen, wie Ihr den Unterricht in der Schule erfolgreich mitgestalten könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

6712-74 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Leichter lernen nach Lerntyp(en)

11 – 13 Jahre

Kennst du deinen Lerntyp? Falls nicht, kannst Du ihn in diesem Kurs herausfinden und das hier erworbene Wissen so anwenden, dass Du leichter und effektiver lernen kannst.

6712-87 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 09.30 – 14.45 Uhr, **16. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 39

Geld und Wissen

Geld und Wissen: Zauber Dein Geld nicht weg

7 – 12 Jahre

Ihr lernt die Kreisläufe der Wirtschaft kennen – und dass es vor allem um das Tauschen geht: Geld ist das moderne Tauschmittel. Wir schauen uns 15 Auslandswährungen an. Geld ist knapp. Gold, Geld, Süßigkeiten: Was eignet sich zum Sparen? Weil es nicht nur um Konsum geht – Geld oben rein, Geld unten raus – lernt Ihr hier etwas über die sechs solidesten Spararten. Ich zeige Euch, wo die Spar-Gefahr lauert. Nebenbei erwerbt Ihr Wissen über die Demokratie, die die wichtigste Grundlage für eine gute Wirtschaft ist.

6713-71 *Jan Neynaber*
Fr, 15.30 – 17.00 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Sicherheitstraining für dein Geld: Gold, Geld oder ausgeben?

13 – 18 Jahre

Dieser Kurs erklärt das Zusammenspiel von Wirtschaft, Politik und Psychologie. Die Finanzmärkte spiegeln dieses Zusammenspiel lediglich wider. In der Finanzwelt existieren elementare „Wahrheiten", die man besonders als Jugendlicher bereits kennenlernen sollte. So gibt es z.B. nur sechs produktive und knappe Güter. Nur diese können verzinst werden, da sie aus sich heraus Mehrwert schaffen. Wenn dieses Wissen früh verankert wird, ist es für den späteren Erwachsenen eine Leichtigkeit, sein Geld sinnvoll zu investieren.

6713-72 *Jan Neynaber*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Kreativität

Ran ans Mikro

9 – 13 Jahre, Ferienkurs

Hört Ihr gerne Radio? Wolltet Ihr schon immer mal einen Sender besuchen? Eine Aufnahme machen und selbst bearbeiten? All das könnt Ihr zusammen mit einer erfahrenen Radiojournalistin im Radioworkshop „Ran ans Mikro" machen. Unter professioneller Anleitung sucht Ihr nach aktuellen und interessanten Themen, macht eine Umfrage, führt ein Interview oder vertont ein kleines Hörspiel. Ihr lernt, wie man mit einem professionellen Aufnahmegerät umgeht und das Tonmaterial am Computer bearbeitet. Bei einem Besuch des Hessischen Rundfunks bekommt Ihr Einblicke in das Einmaleins der Rundfunkarbeit und seht, wie eine Sendung für's Radio gemacht wird, und wer alles daran beteiligt ist.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, wetterfeste Kleidung sowie Verpflegung

Am Mittwoch, dem 08. April, findet der Kurs im Funkhaus des Hessischen Rundfunks am Dornbusch, Bertramstr. 8, Frankfurt, statt. Bitte direkt dorthin kommen.

6721-11 *Maria Bonifer; N.N.*
Mo – Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 80

Kinderkrimi selbst gedreht

8 – 12 Jahre, Ferienkurs

In diesem Ferienkurs verfilmen wir unseren eigenen Krimi – zusammen mit einer Lehramtsstudentin/Theaterleiterin und einem Kameramann. Wir entwickeln das Drehbuch mit kurzen Dialogen, verteilen die Rollen und zeigen, wie Ihr Euch gut in Szene setzt. Zusätzlich erklären die Kursleitungen anschaulich und kindgerecht die Berufsfelder an einem Filmset.

Nach Ende des Kurses erhält jede/-r den Krimi auf einem USB-Stick. Der Film soll zusätzlich im Offenen Kanal Rhein-Main gesendet werden, Termin wird bekannt gegeben. Eine schriftliche Zustimmung der Eltern ist hierfür erforderlich!

In Kooperation mit dem Offenen Kanal Rhein-Main

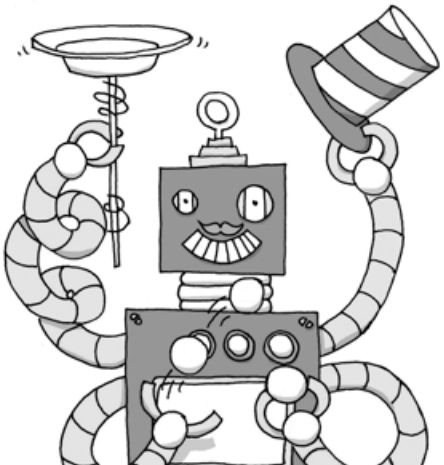
Zusatzkosten: € 7 (im Kurs zu zahlen)

6722-70 *Katharina Rossi; N.N.*
Mo, 09.30 – 13.00 Uhr, Di + Mi, 09.30 – 13.30 Uhr,
06. Apr. – 8. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden: Jonglieren, Balance und Akrobatik – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen Kompetenzen und Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbstständigkeit, Teamfähigkeit und Rücksichtnahme. Die motorischen Fähigkeiten werden hierbei spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.



Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schläppchen, Getränk und einen Imbiss
Zusatzkosten: € 3 für Material (im Kurs zu zahlen)

6722-71 Nord *Jana Bossecker*
Mo – Do, 09.00 – 12.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 74

Theaterspielen in Englisch

ab 11 Jahren

Dieser Kurs findet in Englisch statt – keine Sorge, Deine Kenntnisse reichen aus und entwickeln sich im Kurs, leicht und spielerisch. Beim Schauspielern kannst Du all Deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und Dich in andere Charaktere hineinleben. Auf diese Weise entsteht eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil Du lernst, Dich zu präsentieren. Im Rahmen dieses Kurses kannst Du Deine Englischkenntnisse einsetzen und ausbauen.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-72 Nord *Katharina Rossi*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Mai + 17. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 45

6722-73 Nord *Katharina Rossi*
Di – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Aug. – 14. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 89

Cartoons, Mangas und Comics – Charaktere und Storys

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Ihr übt hier, Euren persönlichen Superhelden, eine witzige Figur oder unterschiedlichste Charaktere zu entwerfen, in Bewegung zu versetzen und zum Leben zu erwecken. Wir beginnen mit Bleistift-Skizzen und bringen Eure Geschichten aufs Papier. Je nach Euren Vorstellungen können diese anschließend coloriert und/oder schattiert werden. Es geht hier vor allem darum, Eure Kreativität zu entdecken und zu entwickeln.

Bitte mitbringen: 3 Bleistifte (Härtegrad: 3–2 B, HB, 1 H), Radiergummi, Fineliner 0,25–0,4 mm, Lineal/Geodreieck (wenn jemand so etwas hat: Schrift- und Kreis-Ellipsen-Schablone), Filzstifte, Buntstifte und einen Snack für die gemeinsame Pause

Zusatzkosten: € 6 für Material, u.a. für ein gemeinsames Comic-Heft (im Kurs zu zahlen)

6725-71 *Emanuel Oliveira-Barata*
Mo – Mi, 09.30 – 13.15 Uhr, **06. Apr. – 08. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Malen und Zeichnen

8 – 13 Jahre, Ferienkurs

Lust, einmal anders in die Farben- und Formenwelt einzutauchen? Für Mädchen und Jungen, die gerne neue Techniken kennen lernen und gleichzeitig so richtig in das „Malerhandwerk" eingeführt werden wollen. Es geht um Farbenlehre, Komposition und zeichnerisches Darstellen, aber auch um Freude am kreativen Schaffen und Spaß am spielerischen Lernen. Also: Auf in den Malkittel und los geht's!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Blei-/Buntstifte, Spitzer, Pinsel verschiedener Stärken, Wasserfarben und einen Imbiss

6725-73 *Katja Piontek*
Do + Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Apr. + 17. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Graffiti Workshop

NEU im Programm

14 – 18 Jahre

Graffiti ist eine junge, weltweit bekannte und beliebte lebendige Kunstform. In der Naxoshalle in Frankfurt gibt es Stellwände im Freien, auf denen Ihr erste Erfahrungen sammeln oder Euer Können verbessern könnt. Mit dem Kursleiter, einem erfahrenen Kunstpädagogen, entwickelt Ihr zunächst Eure Ideen, die Ihr im Anschluss umsetzt.

In Kooperation mit dem Jugendladen Bornheim – Atelier Naxoshalle, Waldschmidtstr. 19, Frankfurt-Bornheim.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

6725-74 *N.N.*
Mo, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Juli, 1x**
Jugendladen Bornheim – Atelier Naxoshalle; € 19, Mat. Kosten € 20

Natur und Umwelt

Klimawandel in Deutschland

NEU im Programm

14 – 18 Jahre

Der Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen, vor denen die Menschheit steht. In dieser Veranstaltung wollen wir uns mit den Grundlagen des Klimas und den bereits zu beobachtenden globalen Veränderungen, aber auch mit den Folgen für Deutschland, auseinandersetzen. Dabei werden wir uns weitestgehend auf die aktuellen Aussagen des IPCC („Weltklimarat") beziehen und auch die erwarteten Veränderungen beleuchten.

Der Referent, Dr. Andreas Walter, arbeitet beim Deutschen Wetterdienst in Offenbach.

6726-70 *Dr. Andreas Walter*
Fr, 16.00 – 19.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

Wir entwerfen unseren Phantasiegarten

NEU im Programm

6 – 10 Jahre

Nach einer kurzen Einführung durch die beiden Kursleiterinnen (beide Naturpädagoginnen und Autorinnen des Buches „Fiona, Sarah und das Gartenabenteuer") bekommt Ihr Gelegenheit, mit Euren mitgebrachten Naturmaterialien Euren eigenen Naturgarten zu gestalten. Solch ein Garten hat einen unschätzbar großen Nutzen für Mensch und Natur. Wer dann noch Zeit hat, kann auch noch sein eigenes kleines Insektenhotel bauen.

Bitte mitbringen: einen kleinen Imbiss und Eure selbst gesammelten Naturmaterialien

6726-71 Nord *Birgit Reinecke; Heike Havenstein*
Fr, 15.30 – 18.30 Uhr, **20. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 28

Naturwissenschaften

Experimente – Chemie und Physik im Alltag

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Experimente ohne Labor? Geht das? Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag werden wir richtige Experimente durchführen. Wir wollen naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen kennen lernen und erforschen: Flüssigkeiten, Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: einen Snack für die gemeinsamen Pausen
Zusatzkosten: € 4 für Material (im Kurs zu zahlen)

6726-72 *Effat Hosseini*
Mo + Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 49

6726-73 Nord *Effat Hosseini*
Do + Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **16. Apr. + 17. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 49

Nähworkshops

Nähen lernen für Jugendliche
für Anfänger/-innen, ab 10 Jahren

Ihr lernt den Umgang mit der Nähmaschine (einfädeln, aufspulen, geradeaus nähen und Zickzackstich) und näht auch schon ein erstes eigenes Übungsstück (Tasche oder Kissen).

Nähmaschinen, Stoff, Garn sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schere, Geodreieck und Pausensnack/Getränk

6728-02 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 24/TN 7, Mat. Kosten € 4

Wegweiser Bildungsangebote für Schulen

Bildungsplattform mit über 350 Angeboten in Frankfurt a.M.

Kennen Sie schon den „Wegweiser Bildungsangebote für Schulen“? Der Wegweiser gibt einen Überblick über die vielseitigen außerschulischen Möglichkeiten Kultur und Bildung in Frankfurt zu erfahren. Stadtgeschichtliche Führungen für Schülerinnen und Schüler, Workshops zur Gewaltprävention, Erlebnistage im Grünen oder wie verhalte ich mich im Straßenverkehr richtig, sind nur einige Beispiele, die für Schulen angeboten werden.

Die Stadt Frankfurt und viele weitere Institutionen bieten Bildungsangebote für Schulen an: Angebote, die über den normalen Unterricht weit hinaus reichen. Es stehen aktuell über 350 Bildungsangebote zur Verfügung.

Hier finden Sie den Wegweiser:
www.frankfurt.de/bildungsangebote

STADT FRANKFURT AM MAIN

Ferien-Nähkurse für Jugendliche
für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

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

Nähmaschinen sind vorhanden, Ihr dürft aber auch gerne Eure eigene Maschine mitbringen.
Zusatzkosten: ca. € 10–20 für Stoff, Garn usw. je nach gewählter Qualität und Menge. Weitere Information (und auf Wunsch individuelle Beratung) über geeignete Nähprojekte/Stoffe erfolgt vor Kursbeginn.

6728-10 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 86/TN 8

6728-12 Nord ⓘ *Jana Krieger*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 86/TN 8

6728-14 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Di – Fr, 11.00 – 15.00 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 86/TN 8

6728-18 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **06. Juli – 09. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 86/TN 8

6728-20 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **10. Aug. – 13. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 86/TN 8

Entspannung

Erfolgreich und entspannter lernen mit Autogenem Training
6 – 10 Jahren

Mit dem Autogenen Training lernen Kinder, sich und ihre Gedankenflut zu beruhigen und können sich so besser konzentrieren. Durch regelmäßige Anwendung können diese Übungen den Kindern eine wunderbare Unterstützung für die Schule und den Alltag bieten und Leistungsdruck und Reizüberflutung entgegenwirken. Dieser Kurs führt die Kinder spielerisch an die Elemente des Autogenen Trainings heran. Märchen und Geschichten unterstützen diesen Prozess. Mit Hilfe einer eigenen Mappe können die Kinder die Inhalte vertiefen und mit einer vertrauten Person auch zu Hause üben.

Bitte mibringen: bequeme Kleidung, dicke Stoppersocken und gute Laune!
Zusatzkosten: € 3 (im Kurs zu zahlen)

6733-71 Nord *Heike Steidl*
Mo, 16.30 – 17.30 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 64

Sport, Tanz

Inline Skating
8 – 12 Jahre

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

Bitte unbedingt mitbringen: Skates, Helm (es geht nicht ohne!) und Schutzkleidung (Knie-, Ellenbogen- und Handgelenkschoner).
Bei Sonnenschein die Sonnencreme nicht vergessen sowie einen Imbiss und ein Getränk für die gemeinsame Pause.
Bitte bei Regenwetter eine Stunde vor Kursbeginn Kontakt zur Kursleitung aufnehmen (siehe Brief).

6736-81 Nord *Silke Dolze; Danilo Dolze*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Mai + 21. Juni, 2x**
Treffpunkt: Alter Flugplatz Bonames, neben dem Tower Café, Parkplatzseite; € 40

HipHop und Streetdance
10 – 16 Jahre, Ferienkurs

Tanzen, wie Ihr es aus Musikvideos der Stars oder aus Tanz-Battles kennt: Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, sich zu HipHop-Musik zu bewegen, angefangen von Basics über Streetdance bis Freestyle. Nach einem Aufwärmtraining erlernt Ihr verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreographie zusammengefügt werden. Damit könnt Ihr dann auf jedem Event glänzen.

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Kleidung mit Bewegungsfreiheit und einen Snack für die gemeinsame Pause

6737-01 *Lucia Cantoro*
Di + Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Apr. + 08. Apr., 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 46

siehe auch: Family Dance Workout – Tanzspaß für die ganze Familie, 3558-61

Sprachen

Deutsch für Anfänger/-innen

12 – 16 Jahre, Ferienkurs

In diesem Kurs können Kinder/Jugendliche, die Anfänger/-innen im Erlernen der deutschen Sprache sind oder die über geringe Vorkenntnisse verfügen, intensiv Deutsch lernen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Snack für die gemeinsame Pause

6740-61 *N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Juli – 24. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 268

Deutsch für Fortgeschrittene

13 – 17 Jahre, Ferienkurs

In diesem Kurs können Kinder/Jugendliche, deren Muttersprache nicht Deutsch ist und die bereits größere Vorkenntnisse (ab A2) in der deutschen Sprache haben, ihre Deutschkenntnisse ausbauen und die Sprache intensiv lernen. Grammatische Strukturen, Satzbau und Wortfelder werden geübt und vor allem das aktive Sprechen trainiert.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Stifte und Papier und einen Snack für die gemeinsame Pause

6740-62 *Maria Steffens*
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Juli – 24. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 268

Englisch für Youngsters

Anfänger/-innen, 7 – 10 Jahre

Wir machen eine Entdeckungsreise in die englische Sprache. Dabei lernst Du (fast) wie von selbst, auch mit Spielen, Liedern und kleinen Gedichten!

! Bitte beachten: Die Kinder sollten bereits 7 Jahre alt sein, damit sie zuverlässig lesen und schreiben können, aber noch in der Grundschule!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6741-15 Nord *Mandy Grosser*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **06. März – 05. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 65

6741-16 Nord *Mandy Grosser*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **06. März – 05. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 65

Keep fit in English,

Ferienkurse

Keine Lust mehr auf Probleme in Englisch? Hier bietet sich die Gelegenheit, Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abzubauen, Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, je nach Euren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Wir arbeiten in kleinen Gruppen und Ihr habt viele Möglichkeiten zum Sprechen, so dass Vokabeln und Grammatik fast „nebenbei" gelernt werden.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **für die 5. Klasse**

6741-17 *Yara Barros*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 6. Klasse**

6741-18 *Ayesha Khan*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 7./8. Klasse**

6741-19 *Ena Koch-Carvalho*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 93

● **für die 9./10. Klasse**

6741-20 *Petra Gerginov*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Leipziger Straße; € 93

Französisch: Lernen mit allen Sinnen

2. und 3. Lernjahr

Keine Lust mehr auf Probleme in Französisch? Eure Französischkenntnisse müssen dringend verbessert werden? Dieser Kurs bietet eine Wiederholung und Vertiefung des französischen Basiswissens des 2. und 3. Lernjahrs an. Im Mittelpunkt steht der mündliche Ausdruck mit Erweiterung des Wortschatzes durch spielerische Übungsformen: Rollenspiele, Bewegungsspiele, Gesellschaftsspiele, Filme, Chansons ...

6742-20 *Roxana Prahovean*
Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Spanisch für Anfänger/-innen

8 – 12 Jahre

Anhand von Alltagssituationen werden in spielerischer, kindgerechter Form verschiedene Themen bearbeitet: sich vorstellen, Tiere, Zahlen, Familie, Farben, Essen und Trinken etc. Die Sprache wird ganzheitlich und kreativ gelernt, um schnell erste Erfolge zu erzielen. Auch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6745-28 West *María Vázquez*
Sa, 11.00 – 12.00 Uhr, **07. März – 06. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

Spanisch für den Alltag

10 – 15 Jahre

Hier könnt Ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen Eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen und Euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen erreichen, dass Ihr Euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenbei auch noch Grammatik gelernt.

Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6745-30 West *María Vázquez*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. März – 06. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67

Russisch Feriencamp

NEU im Programm

Russisch als Herkunftssprache für Kinder, 8 – 12 Jahre

Angesprochen sind Kinder die gute Kenntnisse der russischen Sprache im familiären Kontext erworben haben und in den Ferien ihre Grammatikkenntnisse sowie den mündlichen Ausdruck verbessern möchten.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Weitere Informationen ab Seite 178

EDV, Schreibtechnik

Referate und Hausaufgaben mit Word und Internet gestalten

ab 10 Jahren, Ferienkurs

Mit Word und Internet könnt Ihr Eure Hausaufgaben und Referate einfacher gestalten und sauber schreiben. Wie, erfahrt Ihr hier.

Themen sind u.a.:

- Word: Benutzeroberfläche, Texte eingeben und ändern; speichern, drucken, markieren, kopieren und verschieben von Text; Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung; Silbentrennung und vieles mehr

- Internet: Wie recherchiere ich nützliche Informationen im Netz und wie gehe ich mit den gefundenen Inhalten um?

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-20 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

6750-21 Nord *Biljana Varzic*
Di – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Aug. – 14. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 69

Das Internet vergisst nicht

9 – 12 Jahre, Ferienkurs

Internet Neulinge lernen hier das ABC des Internets. Was kann man offen im Internet über jeden von uns erfahren? Was machen Maschinen mit denen ihnen zur Verfügung stehenden Daten? Wie können alte Fotos und Informationen wieder gelöscht werden? Ihr lernt alle relevanten Sicherheitsaspekte rund um das Web kennen: Von der gezielten Nutzung von Suchmaschinen über die sichere Beurteilung von Webseiten bis hin zum Kennenlernen verschiedener digitaler Kommunikationsmöglichkeiten und den damit verbundenen Chancen und Risiken.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk

6750-22 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 13.30 – 16.30 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Digitale Bildbearbeitung mit GIMP

ab 12 Jahren, Ferienkurs

Kreativität und PC schließen sich nicht aus. Es macht viel Spaß mit Bildbearbeitungsprogrammen zu experimentieren und diese Fähigkeiten werden in der Schule, in der Freizeit und später im Beruf immer gefragter. Ihr lernt Bilder zu bearbeiten, Comics zu zeichnen und Flyer oder Plakate zu erstellen: Und das mit Spaß! Außerdem lernt Ihr freie Bildbearbeitungsprogramme kennen und nutzen – und könnt dabei Eure Kreativität nach Herzenslust ausleben.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier und einen Imbiss

6750-23 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

6750-24 Nord *Biljana Varzic*
Di – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, **11. Aug. – 14. Aug., 4x**
Nordwestzentrum; € 69

Das könnte Sie auch interessieren:

BEziehung statt ERziehung
Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

Diesen Workshop und weitere Angebote für Eltern finden Sie ab Seite 40

PowerPoint 2016 und Prezi

oder wie man sich die Aufmerksamkeit der Zuhörer sichert, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Ein eigentlich gutes Referat ist doch kein gutes Referat, wenn es Inhalte nicht veranschaulicht und schlecht vorgetragen wird. PowerPoint bietet jede Menge Möglichkeiten, genau das zu vermeiden und einen Vortrag spannend, anschaulich und lebendig zu gestalten. Prezi, eine Freeware, bietet wiederum jede Menge anderer Möglichkeiten: Man kann Filme, Texte etc. in die Präsentation einfügen, aber auch hineinzoomen, die Inhalte drehen und vieles mehr. Beide Programme sind einfach und schnell zu erlernen und ebenso einfach umzusetzen. Ihr wählt euch z.B. ein Lieblingsbuch oder einen Lieblingsfilm aus, recherchiert dazu im Internet und gestaltet es je nach Lust und persönlicher Vorliebe mit Text, visuellen Objekten und Soundeffekten.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, einen Imbiss und ein Getränk

6750-25 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen ab 11 Jahren, Ferienkurse

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

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

6755-81 *Gabriele Endisch*
Di – Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

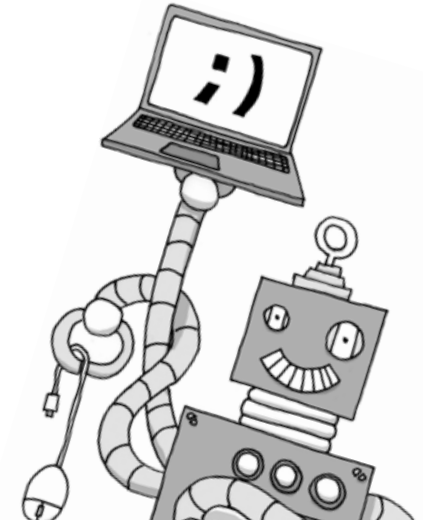
6755-82 *Gabriele Endisch*
Di – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **14. Apr. – 17. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6755-83 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 87

6755-84 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 13.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 87

6755-85 *Birgit Henrici*
Mo – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 87

6755-86 *Birgit Henrici*
Mo – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **10. Aug. – 14. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 87



Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main (HBZ) ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen, unterschiedlicher Altersgruppen, bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen direkt in diesen Einrichtungen.

Wissenschaftlicher Beirat
Das Hochbegabtenzentrum hat am 30. Mai 2008 einen Wissenschaftlichen Beirat gegründet.

Er unterstützt und berät das Hochbegabtenzentrum und informiert über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung. Aufgabe des Beirates ist es, die Entwicklung des HBZ in allen Aspekten zu begleiten, Anregungen zu geben und Aktivitäten zu fördern.

Ihm gehören an:

Dipl.-Psych. Linda Abendroth, *Schulpsychologin a.D.*

Prof. Dr. Susanne R. Buch, *Universität Saarbrücken*

Ministerialrat a.D. Walter Diehl, *Hessisches Kultusministerium*

Prof. Dr. Rainer Dollase, *Elementarpädagogik Universität Bielefeld a.D.*

Petra Laubenstein, *Leiterin des Hochbegabtenzentrums*

Dr. Marco Paukert, *Schulpsychologe*

Prof. Dr. Detlef H. Rost, *Leiter der Begabungsdiagnostischen Beratungsstelle Brain, Marburg*

Truda Ann Smith, *Direktorin der Volkshochschule Frankfurt*

Osterferien

Junior Forschercamp – Frühling
4 – 6 Jahre

Wir unternehmen Exkursionen durch Wiesen, Wald, Feuchtgebiete und Hecken. Wenn wir Glück haben, hören wir den Specht hämmern und vielleicht sehen wir den scheuen Vogel sogar. Wir untersuchen, wie viele Tiere in einem Haufen frischer Erde leben und finden heraus, was Pflanzen brauchen um wachsen zu können. Abenteuer Natur – schwimmen im Teich wirklich nur Fische? Also, Augen auf und Ohren spitzen, nur so könnte ihr spannende Dinge sehen und hören.

Bitte mitbringen: einen großen Imbiss, zusätzlich für die Exkursion: Kescher, Lupenglas, feste Schuhe und angemessene Kleidung.
Zusatzkosten: für Material € 22 (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben

7001-01 ⌧ *Birgit Morgenstern*
Mo, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr., HBZ, 1x**
Di – Do, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Apr. – 09. Apr., Exkursion, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 154

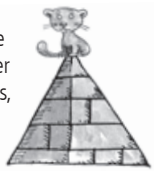
Schach Spezial: Schwerpunkt – Wie finde ich den besten Zug?
Ab 8 Jahre

Alle Schachspieler/innen kennen das genau, man spielt, soll ziehen und sieht gleich mehrere gute Züge, muss sich jetzt aber für einen entscheiden. Welchen wählt man, darauf gibt es keine einfache Antwort, vielmehr muss man viele unterschiedliche Faktoren berücksichtigen, vor allem muss man sein Gegenüber einschätzen können. Wenn man das kann, gelingt dann der beste Zug? Oder kann man den Zug durch mathematische Parameter berechnen? Kommt und findet es heraus und habt viel Spaß beim königlichen Spiel!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7001-02 ⌧ *Dittmar Flothmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 88

Zeitforscher: Kultur im alten Ägypten
8 – 10 Jahre



Kommt, wir starten eine spannende Reise durch das alte Ägypten! Wir lernen Götter und Pharaonen kennen, wir finden heraus, welche Tiere und Pflanzen heilig waren und warum Ägypten auch Kemet genannt wurde. Wir gehen der Frage nach, wer Tutanchamun war und wie sein Grab gefunden wurde. Wisst ihr was zum Schutz des Grabes in die Pyramiden eingebaut worden ist und wie die Toten einbalsamiert und mumifiziert wurden? Damit wir das verstehen können, müssen wir uns natürlich auch ein bisschen mit den Hieroglyphen geschäftigen. Nach gründlicher Einführung werden wir fach- und sprachkundig einen kleinen Sarkophag mit Mumie herstellen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7001-03 ⌧ *Dr. Irina Shvets*
Mo – Do, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 84

Kommt wir gehen durch die Wand ...
9 – 11 Jahre

... ihr seid sicher, dass das nicht geht! Stimmt nicht, ihr müsst nur wissen was Stop Motion ist. Spider-Man kann auch nicht wirklich die Wände hochlaufen, Supergirl nicht fliegen, aber im Film geht das alles. Lust es aus auszuprobieren? Entweder tüftelt ihr gemeinsam Ideen aus, oder ihr bringt schon welche mit. Nach euren Vorstellungen könnt ihr entweder als Schauspieler im Kostüm oder mit gebastelten kleinen Figuren spielen. Dann brauchen wir eine Fotokamera und machen super viele Bilder. Der Rest wird nicht verraten, ihr könnt gerne kommen und es ausprobieren!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, wenn ihr wollt: Verkleidung und Requisiten
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7001-04 ⌧ *Michèle Zeuner*
Mo – Do, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 126

Die Kunst der Beweisführung!

13 – 15 Jahre

Ob Rechnungen stimmen oder nicht, kann man leicht durch Nachrechnen feststellen. Aber wie prüft man, ob eine Aussage oder eine Formel richtig ist? Ab wann wird aus einer Behauptung ein allgemein gültiger Satz? Wie leicht oder schwierig ist es, einen Beweis zu führen? „Ohne den Beweis keine Mathematik!" – behaupteten die alten Griechen und betrachteten den Beweis als Kern des mathematischen Denkens. Wir schauen uns Techniken der Beweisführung an und üben diese an Beispielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Radiergummi, Mal- und Bleistifte

7001-05 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mo + Di, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Apr. + 07. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Sommerferien

Pharaonen, Pyramiden und Hieroglyphen

6 – 8 Jahre

Kommt, wir bauen ein Schilfboot, stellen eine Pharaonen-Maske und ägyptischen Schmuck her und lernen Hieroglyphen kennen. Wir erfahren viel über die versunkene Kultur der alten Ägypter, über ihre großartigen Pyramiden und wie ihr Leben vor langer Zeit am Nil ausgesehen haben mag.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7001-06 *Dr. Irina Shvets*
Mo – Fr, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 110

Senior Forschercamp – Sommer

7 – 9 Jahre

Abenteuerspielplatz Natur! Wir experimentieren, klettern, balancieren, bauen, orientieren uns im Dickicht der Bäume und lesen Spuren. In Wald, Wiese und Teich erkunden wir, was dort alles lebt und wächst. Wir hören den Geräuschen des Waldes zu und sammeln Schätze, die wir in unserer HBZ – Werkstatt sortieren und vergrößern, damit wir auch alles, was dem Auge sonst entgeht, sehen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, zusätzlich für die Exkursion: Kescher, Lupenglas, Taschenmesser, Gummistiefel und angemessene Kleidung
Zusatzkosten: für Material 25 € (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben.

7001-07 *Birgit Morgenstern*
Mo, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli, HBZ, 1x**
Di – Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Juli – 10. Juli, Exkursion, 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 190

Betonbauten

10 – 12 Jahre

Die alten Baumeister haben Zement, Wasser und Sand gemischt und so entstand eine bahnbrechende Erfindung: BETON! Mit diesem Baustoff kann man Wände, Decken, Stützpfeiler und einfach alles, was man sich vorstellen kann, bauen. Kommt mit auf einen Ausflug in die Welt der Betonbauten, holt euch Ideen und dann heißt es entwerfen, planen, betonieren! Baumeisterinnen, die ein eigenes kleines Architektur-Modell planen und bauen sind gefragt!

Bitte mitbringen: einen großen Imbiss, alte Kleidung/Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7001-08 *Michèle Zeuner*
Mo – Do, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 09. Juli, 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 132

Komplexe Zahlen ...

... was soll das denn sein? Wie unterscheiden sie sich von anderen Zahlen? Aus welchen Überlegungen sind sie entstanden und wo finden sie sinnvolle Verwendung? Wie „rechnet" man mit ihnen? Was ist die „Imaginäre Einheit" und welcher Zusammenhang existiert zwischen einer komplexen Zahl und einem Vektor? Vorkenntnisse über die Zahlenmengen von den natürlichen bis zu den reellen Zahlen sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7001-09 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mo – Mi, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Juli – 08. Juli, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 99

4 – 6 Jahre

Warum fliegen Flugzeuge und was hat ein Föhn damit zu tun?

Was hält Flugzeuge in der Luft und lässt Vögel akrobatisch fliegen? Das hat sich Leonardo da Vinci vor fast 500 Jahren schon gefragt. Wir haben heute Antworten gefunden, die er noch nicht geben konnte. Aber wie funktioniert das, was wir sehen können, wirklich? Diesem Rätsel kommen wir auf die Spur, indem wir Objekte abheben lassen, sie durch die Luft bewegen und über die unsichtbaren Kräfte, die das bewirken, staunen. Aber was hat das jetzt mit einem Föhn zu tun? Kommt, findet es heraus und lasst uns „In die Luft gehen"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-01 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **06. Feb. + 13. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Kleine Forscher: Unsere Erde – Aller Anfang ist heiß!

Wie schön unsere Erde ist, sieht man am besten vom Weltall aus. Leider können nur die wenigsten diesen Anblick genießen. Wir aber können uns auf eine aufregende „Welt"-Reise begeben, um den Planeten besser kennen zu lernen, auf dem wir leben. Dabei hüpfen wir über schwimmende Erdplatten, blicken über Kraterränder in brodelnde Hexenkessel und staunen über Schätze, die uns die Natur bereithält und die wir nur finden müssen. Habt ihr Lust auf eine Forschungsreise in eure eigene Welt? Ihr werdet sie völlig neu entdecken! Damit die Entdeckungen nicht verloren gehen, halten wir sie in einem Buch, das ihr mit nach Hause nehmt, fest!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 18 (im Kurs zu zahlen)

7004-02 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **20. Feb. – 12. März, 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Tiefseewunder im Einmachglas

Wusstet ihr, dass wir mehr über das Weltall wissen als über die Tiefsee? Kein Wunder, denn dort unten in der Tiefe herrscht ein unglaublich großer Druck. Dafür ist unser Körper nicht gemacht, aber es gibt Fische und andere Meerestiere, die in diesen Tiefen gut leben können. Wir holen sie an die Oberfläche und basteln uns, in einem Einmachglas, eine eigene Tiefsee für zuhause. Wir brauchen Pappe, bunte Bilder und viel Fantasie! Keine Angst vor Seeschlangen – mutige Bastler/-innen und Forscher/-innen sind willkommen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Mäppchen, Schere und ein Einmach- oder Marmeladeglas
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-03 *Dittmar Flothmann*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **01. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 20

Anziehendes und Abstoßendes

„Komm her – Geh weg!" Was für ein Durcheinander! Schuld sind Magnete und die elektrostatische Anziehungskraft! Wir lernen ihre unsichtbaren Stärken und Fähigkeiten kennen. Steckt ein Prinzip hinter allem? Was passiert, wenn ein Magnet auf Eisen oder Eisen auf einen Magneten trifft? Finden wir heraus! Weil wir es dann können, lassen wir Schlangen tanzen, Metalle in die Luft hüpfen und wir staunen über den allerstärksten Magneten, der uns sicher nicht mehr los lässt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7004-04 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **19. März – 02. Apr., 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Fliegen, Fallen und Kippen

Man erzählt sich die Geschichte, dass Newton unter einem Baum lag und ihm plötzlich ein Apfel auf den Kopf fiel. Er hat sich nicht geärgert, sondern überlegt warum nicht nur der Apfel, sondern alle Dinge immer auf den Boden fallen und niemals nach oben steigen. Die Frage nach den Kräften, die jeden Tag an uns ziehen und drücken, uns im Gleichgewicht halten und verhindern, dass uns der Himmel auf den Kopf fällt, hat viele Jahre später, auch Einstein beschäftigt. Lasst uns herausfinden, warum alles der Reihe nach umfällt, was passiert, wenn wir Dinge in die Luft katapultieren und warum Dinge schier endlos hin und her pendeln. Eines steht fest, das wissen wir von Newton, am Ende landet alles wieder auf dem Boden. Also – Kopf einziehen!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7004-05 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **23. Apr. + 30. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Hexenküche

Wie von Zauberhand verändern Flüssigkeiten ihre Farbe, wachsen Kristalle aus heiterem Himmel und damit nicht genug, steigen Farbflecke in Flüssigkeiten auf und verändern ihre Form – das gibt es nicht? Von wegen, es geht noch doller. Wir hauen auf einen Pudding, aber er spritzt uns nicht um die Ohren, sondern wird hart wie Stein. Könnt ihr euch nicht vorstellen? Macht nichts, hereinspaziert und ausprobiert! „Fröschebein und Krebs und Fisch – hurtig Kinder kommt zu Tisch!"

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-06 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **07. Mai + 14. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Kleines Forscherlabor – Versuch macht klug

Darf es ein Häppchen Magnetismus als Vorspeise sein, vielleicht mit Schwerkraft als Beilage? Für den Hauptgang empfehlen wir eine doppelte Portion Flammenchemie mit ein wenig wasserphysikalischem Dressing. Exzellent ist der Nachtisch mit Raketenantrieb und einem kleinen Schuss Kohlenstoffdioxid! Na, auf den Geschmack gekommen? Dann schnell einen Tisch reservieren und schon mal das Messer wetzen! Ihr sucht aus was ihr erforschen möchtet, wir stellen Material bereit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-07 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **28. Mai + 04. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Alltagswissenschaften

Schon mal eine Flasche Mineralwasser gut durchgeschüttelt und dann aufgedreht? Was passiert und wieso? Warum wird die Heizung zuerst oben warm, obwohl das heiße Wasser doch unten hineinläuft? Kann man Schwingungen sehen? Um diese kniffeligen Fragen zu lösen, brauchen wir unbedingt Denkprofis, die wagemutig experimentieren und den Mut haben, auch auf schwierige Fragen Antworten zu finden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7004-08 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 14

Starke Wasserhaut und bunte Seifenblasen

Wasser kann erstaunlich viel tragen, denn die Wasserhaut ist sehr stabil. Für Tiere, die auf dem Wasser leben, ist das wichtig. Was aber passiert, wenn Seife ins Spiel kommt? Das finden wir heraus und lassen nebenbei wunderschöne Seifenblasen entstehen. Sind Blasen immer rund oder gibt es auch eckige Formen? Warum zerplatzen sie so schnell? Gibt es einen Trick sie haltbarer zu machen? Auf der Suche nach Antworten tauchen wir in die Tiefen des Schaumbades ein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen trockenen Pullover
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7004-09 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **25. Juni + 02. Juli, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

5 – 7 Jahre

Da wird der Osterhase neidisch ...

für Kinder und ihre Eltern

... wenn er unsere super tollen Eier sieht! Wir setzen Pappmaché an, formen aus ihm wunderschöne Eier und dann brauchen wir bunte Farben, Federn, Perlen, Pompons und Glitzer, vielleicht noch mehr, aber das sehen wir dann. Kann sein, dass eure Mama oder der Papa auch noch richtig gute Dekoideen haben, dann wird es halt mehr. Sofern sich kein Hase auf die Eier setzt, könnte ihr dann viele Ostern lang Zweige mit den schönen Eiern verzieren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Föhn und Spaß am Basteln.
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7005-01 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Giganten der Urzeit

Dinosaurier kennt jeder, aber nicht jeder weiß, wann sie gelebt haben, wie viele unterschiedliche Arten es gab und warum sie ausgestorben sind. Habt ihr mal überlegt, woher wir so viel über die „schrecklichen Eidechsen", so werden sie auch genannt, wissen? Und wisst ihr, dass entfernte Verwandte des Dinos auch heute noch zu finden sind? Ich verrate euch, wie sie heißen und zusammen erwecken wir die Dinos aus Pappe und Papier zu neuem Leben. Noch Fragen offen? Dann kommt vorbei! Hiermit ist die Dinoexpertenrunde eröffnet!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7005-02 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Nestbau

Damit die Küken gut beschützt sind, bauen die Vogeleltern ein Nest. Menschen machen das auch. Ist ja auch eine kuschelige Sache, aber warum finden wir das so schön und fühlen uns im „Nest" so wohl? Wir finden es heraus und haben alle Schnäbel voll zu tun, wenn wir aus Wolle ein riesiges Nest durch das ganze Zimmer bauen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7005-03 *Michèle Zeuner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **07. Mai + 14. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 40

Keine Zauberei – aus alt mach neu!

Unglaublich, was alles so in der Mülltonne landet! Kommt, wir entdecken die verborgenen Schätze im Haushalt und erwecken sie zu neuem Leben. Ihr könnt ja schon mal überlegen, was es da alles zu entdecken gibt, eurer Fantasie ist keine Grenze gesetzt. Na, Lust bekommen? Dann kommt und lasst uns gemeinsam Neues aus Altem kreieren! Wegwerfen kann jeder, wir recyceln!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

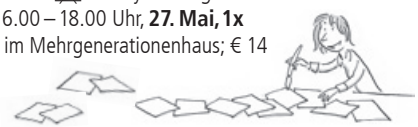
7005-04 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Heute fühle ich mich ...

... glücklich, traurig, mutig, nervös ...! Wir unternehmen eine Reise durch das Land der Gefühle, weil Gefühle in unserem Leben ganz wichtig sind. Warum sind sie wichtig? Das werde ich euch verraten, wenn wir uns sehen! Wir beschäftigen uns besonders mit dem Gefühl „Freude" und basteln ein „Freudebuch". Falls ihr irgendwann mal unglücklich oder bedrückt seid, bringt dieses Buch vielleicht wieder ein Lächeln in euer Gesicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7005-05 *Evelyn Cheng*
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **27. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 14



6 – 8 Jahre

Mit Licht malen

Wir malen Bilder ohne Pinsel und Tuben. Wir brauchen nur eine Fotokamera, einen dunklen Raum und ganz viele unterschiedliche Lichtquellen. Das Experiment beginnt! Wenn ihr herausgefunden habt wie es funktioniert und was ihr alles damit machen könnt, malen und zeichnen wir drauf los was das Zeug hält!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, schwarze/dunkle Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-01 *Michèle Zeuner*
Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **04. Feb. – 18. Feb., 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 57

Steinzeit – Geschichte an Höhlenwänden

Wir hören von vergangenen Epochen, aber damit wir uns wirklich vorstellen können, wie die Menschen damals gelebt haben, arbeiten wir wie sie. Wir betätigen uns in Sachen Höhlenmalerei und ritzen und meißeln Felsbilder, rekonstruieren Töpferwaren aus Ausgrabungen, stellen selbst Pfeile her und versuchen uns an steinzeitlichem Schmuck! Also, Steinzeit hautnah, hoffentlich kommt kein Mammut um die Ecke!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-02 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Spiegelbilder – Symmetrien in Geometrie und Natur

Was ist eine Symmetrie? Nur ein Spiegelbild? Wo findet man Symmetrien im täglichen Leben? Mal nachdenken, vielleicht in geometrischen Figuren in Natur und Kunst? Warum lieben Menschen symmetrische Dinge? Viele Fragen, lasst uns nach ganz unterschiedlichen Symmetrien suchen und dabei Antworten finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Zirkel, Geo-Dreieck, Schere, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7006-03 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Feb. + 09. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

Versteinerte Tiere und Pflanzen

Was sind Fossilien und wie sind sie entstanden? Wo findet man sie? Wisst ihr, was der Unterschied zwischen einer Versteinerung, einem Steinkern und einem Fossilabdruck ist? Woher wissen wir wie Tiere, die längst ausgestorben sind, ausgesehen und wovon sie sich ernährt haben? Auf diese Fragen finden wir Antworten, indem wir den Verlauf einer Versteinerung simulieren und unsere eigenen „Fossilien" in Gips verewigen. Fossilien – selbst kreiert!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Buntstifte, eine Käseschachtel und strapazierfähige Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-04 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Mensch sieht das groß aus! Wir mikroskopieren!

Vieles was ganz klein ist, kann man erst, wenn man es groß macht, erkennen. Auf einmal sehen Schmetterlingsflügel, ein Blatt und sogar ein Tropfen Wasser ganz anders aus. Bringt doch etwas Wasser aus einem Teich mit und wir schauen gemeinsam, was es da zu entdecken gibt! Weil man lernen muss durch ein Mikroskop zu schauen, machen wir das gemeinsam und zwar am Bildschirm meines PCs. Ich bin gespannt, was wir alles entdecken können, wenn wir groß die kleine Welt betrachten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, USB-Stick
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-05 *Sarah Stevens*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

7006-06 *Sarah Stevens*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Manchmal ärgere ich mich sehr und dann …

... weiß ich gar nicht, was ich machen soll. Wenn ich mich so richtig ärgere, bekomme ich noch mehr Ärger, das ist ganz schön anstrengend. Warum passiert es immer wieder, dass die Anderen nicht verstehen, was man „eigentlich" sagen wollte? Ist doch klar, wenn man nicht verstanden wird, kann es schnell passieren, dass man wütend wird. Aber ganz oft fühlt sich das gar nicht gut an. Kommt, wir üben gemeinsam genau hinzuhören und nicht alles gleich persönlich zu nehmen. Wenn's klappt, ärgern wir uns vielleicht ein bisschen weniger!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7006-07 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

7006-08 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Auf den Spuren unserer Vorfahren

Seit wann gibt es den Menschen? Weißt du, wo die ersten Menschen gelebt haben sollen? Sahen sie schon damals aus wie wir? Stammten sie wirklich vom Affen ab? Wir begeben uns auf die Spurensuche nach den Wurzeln unserer Vorfahren. Wir finden heraus, wie sie sich im Laufe der Zeit entwickelt und wie sie ihren Alltag gemeistert haben. Wenn du mehr über deine Vorfahren wissen möchtest, komm vorbei!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-09 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Weltall an Erde – bitte kommen!

Die Erde ist ein Planet, das weiß doch jeder. Aber wie viele Planeten gibt es noch in unserem Sonnensystem und welche sind das? Kreisen sie um die Erde oder die Sonne? Wie weit sind sie von uns entfernt? Hat nur unsere Erde einen Mond oder haben andere Planeten auch einen? Woraus bestehen die Sterne, die hell am Nachhimmel leuchten und wie groß sind sie? Gemeinsam basteln wir unser eigenes Sonnensystem und erfahren vieles über die fernen, hell leuchtenden Punkte am Nachthimmel.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-10 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Was hat Licht mit Energie zu tun?

Wenn du rot und grün mischst ergibt das gelb, richtig? Hast du bestimmt schon ausprobiert. Aber bestimmt nicht mit Licht. Ist weißes Licht einfach nur weiß oder verbergen sich in dem weiß vielleicht Farben, die wir nur nicht sehen können? Wir finden heraus, was Licht eigentlich ist. Dabei interessieren uns die verschiedenen Eigenschaften des Lichts, die wir genau anschauen. Was das alles mit Energie zu tun hat? Das finden wir gemeinsam heraus und mit eurem Experiment könnt ihr bestimmt auch zuhause alle zum Staunen bringen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7006-11 *Sylvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.00 Uhr, **20. Apr. + 27. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

Fahrt zum höchsten Kaltwasser-Geysir der Welt

für Kinder und ihre Eltern

Wisst ihr, wo man den höchsten Kaltwassergeysir der Welt beim Ausbruch beobachten kann? In der Nähe von Andernach. Wollt ihr das mal miterleben – dann fahren wir mit dem Zug nach Andernach und gehen im Geysir-Erlebniszentrum auf Entdeckertour. Richtig gut informiert, besteigen wir ein Schiff, das uns zur Halbinsel „Namedyer Werth" fährt und somit zum Geysir, der mitten in einem Naturschutzgebiet liegt. Ich freue mich schon jetzt auf eure staunenden Gesichter, denn bei seinem Ausbruch schleudert der Geysir eine bis zu 60 m hohe Wasserfontäne in den Himmel.

Abfahrtszeit, Fahrpreis und Treffpunkt im Hauptbahnhof Frankfurt, werden rechtzeitig in einem Rundschreiben bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: Tagesverpflegung und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Eintritt und Schifffahrt € 12,50 pro Erwachsener und € 9 pro Kind (Familienticket; vor Ort zu zahlen)

7006-12 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 08.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof/Haupteingang; € 40

Landkarte

Eine Landkarte die Google-Earth niemals finden kann, weil sie von euch erst gemalt, gezeichnet, geklebt und/oder collagiert wird. Eine Karte auf der man endlich die Orte finden kann, die wirklich wichtig sind: der Kiosk auf dem Schulweg, die Küche von Oma, der Bolzplatz, die Stelle wo der Schlüssel verloren ging usw. usw. Die Karte ist natürlich ausbaufähig, denn eure Welt wird immer größer – aber mit ihrer Hilfe könnt ihr nicht verloren gehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Lust auf Neues
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7006-13 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Dem Ötzi auf der Spur!

Ötzi, der Mann aus dem Eis, lebte vor ca. 5300 Jahren in Europa. Komm mit auf eine Zeitreise und werde zu einem Jäger und Sammler aus der Jungsteinzeit! Entdeckt, wie Ötzi in seiner Zeit Feuer gemacht und Werkzeuge hergestellt hat. Wie sah die Natur damals aus und wie lebten die Menschen? Was hat Ötzi gegessen und welche Medikamente hat er verwendet? Habt ihr noch Fragen, die mir nicht eingefallen sind? Dann kommt und stellt sie.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-14 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Gut und Böse,

gehören wie Zwillinge zusammen und dieses Pärchen spielt in vielen Märchen und Sagen eine wichtige Rolle. Gar nicht so leicht zu sagen was gut und was böse ist. Wir sind ja auch sehr oft super gut und manchmal auch richtig böse! Was man mit Worten nur schwer beschreiben kann, passt bestimmt aufs Papier. Mit Stiften, Pinseln und Farben lassen wir das Gute gegen das Böse kämpfen. Egal, welche Geschichten euch in diesem Zusammenhang beschäftigen, ab mit ihnen aufs Papier!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und viele „gute und böse" Ideen
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-15 *Maria Bubenik*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Wunder der Antike – Rom

Kommt, wir unternehmen eine Zeitreise ins antike Rom. Aus dieser Zeit gibt es großartige Funde und Bauwerke, die uns bis heute faszinieren. Das Kolosseum, die Festungen nicht zu vergessen, die Göttergeschichten. Möchtet ihr erfahren, wie Gladiatoren gekämpft haben? Dann kommt mit auf die Reise, schreibt auf römischen Schreibtafeln mit Schilfrohr, stellt Mosaike her und erfahrt was die Götter gegessen haben. Staunt über Städte, Festungen und großartige Villen und taucht ein in eine längst vergangene Zeit.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-16 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Urzeittiere

Über die Zukunft wissen wir nicht viel, über die Vergangenheit so einiges. Wir wissen, dass es riesige Kolosse gab, die die Erde beherrscht haben. Es ist schon sehr beruhigend, dass uns heute kein Tyrannosaurus Rex mehr durchs Fenster grüßt, aber ein bisschen schade, dass alle Dinos verschwunden sind, ist es auch. Kommt, erweckt sie wieder zum Leben! Auf Papier, mit Farben, Pinseln und Stiften. Ganz klein oder riesengroß und vergesst nicht die Landschaft, in der sie gelebt haben! Die Dinos sollen ja nicht verhungern. Auf ins „Trias-Zeitalter", haucht den Dinos neues Leben ein!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Malkittel und Lust auf Dinos
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7006-17 *Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

6 – 10 Jahre

Schach für alle Level

1-2-3 Bretter auf den Tisch und Figuren aufgestellt! Wir spielen Züge aus Weltmeisterpartien. Alle die noch nicht wissen was Schach 960 ist, haben hier die Chance es zu erfahren und wer mag, übt sich im Viererschach. Wir klären die wichtige Frage, was

ist besser, Angriff oder Verteidigung und lernen vom Schachweltmeister Tal Figurenopfer als Kriegstaktik. Wenn noch Zeit bleibt, bauen wir vielleicht unsere eigenen Schachfiguren. Na dann, alle Bauern vor – schlagt den König!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7006-18 *Dittmar Flothmann*
Di, 15.30 – 17.00 Uhr, **21. Apr. – 02. Juni, 7x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 58

7 – 9 Jahre

Psst – streng geheim!!!

Du möchtest deinem Freund oder deiner Freundin eine Nachricht schreiben, die andere auf keinen Fall lesen dürfen? Dann finde heraus, wie das funktioniert und probiere verschiedene Geheimschriften aus. Oder magst du aber lieber einen Geheimcode verwenden, einen, der so gut ist, dass weder der kleine Bruder noch die große Schwester ihn entschlüsseln können? Hier findest du den richtigen. Aber psst! Nicht verraten! Geheim!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und ein Mäppchen
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-01 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **01. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Reise ins Innere der Erde

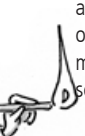
Wie sieht es im Inneren der Erde aus? Wie weit ist es bis zu ihrem Mittelpunkt? Ist es dort heiß oder kalt? Ist das Erdinnere fest, flüssig oder beides? Unsere Erde besteht aus einzelnen Schalen. Wisst ihr, welche das sind? Und warum lässt sich der Aufbau der Erde mit einem Ei vergleichen? So viele Fragen! Auf unserer Reise ins Innere der Erde finden wir Antworten.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-02 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Schmelzen und Erstarren

Wachs ist fest! Erwärmen wir es, wird es weich und lässt sich formen. Zucker ist fest, erwärmen wir ihn, karamellisiert er (lecker Bonbons). Klingt einfach, aber nur wenn wir genau den richtigen Zeitpunkt abpassen, funktioniert es. Nichts darf verbrennen oder schon wieder fest geworden sein! Ihr merkt, man braucht Geduld und Spaß am Experimentieren, sonst wird das nichts!



Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-03 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. + 12. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Geschichte der Steine

Mehrere Millionen Jahre Geschichte hält man mit einem Stein in der Hand! Wo und wie ist er entstanden? Warum haben Steine verschiedene Formen und unterschiedliche Farben? Wie sieht es im Inneren eines Steines aus? Habt ihr schon mal einen Stein unter einem Mikroskop betrachtet? Gemeinsam finden wir heraus, welche Geschichten die Steine uns erzählen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-04 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 11

Karneval der Tiere

Bestimmt hatte der Komponist Camille Saint-Saëns großen Spaß, als er vor fast 140 Jahren Menschen zu Tieren und Tiere zu Tönen machte. Die Ohren hören anders als die Augen sehen, deshalb lasst uns die tönenden Schildkröten und Elefanten aufs Papier bringen. Den wunderschönen Reigen der Schwanenmutter mit ihren Jungen, die gackernde Hühnerschar und der stolze Hahn, dürfen auf keinen Fall vergessen werden. Tiere zu Tönen und Töne zu Bildern. Fische im Aquarium, Füchse, der Löwe und das Känguru warten darauf von euch gemalt zu werden. Über diesen Karneval werdet ihr euch nicht nur an Fasching freuen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Spaß am Malen und Musikhören und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7007-05 *Maria Bubenik*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Forscherwerkstatt: Erde

Vom Weltraum aus betrachtet sieht man wie schön, aber auch verletzlich unsere Erde ist. Zeit sich näher mit dem blauen Planeten zu beschäftigen, damit wir ihn besser verstehen. „Aller Anfang war heiß", wir starten unsere Reise im Inneren des Planeten, denn wir wollen wissen, wie alles begonnen hat und was unter unseren Füßen so alles passiert. Ihr merkt, das wird eine heiße Geschichte! An der Oberfläche angekommen, erforschen wir unseren eigenen kleinen Kosmos und staunen darüber, dass es so viele Naturschätze gibt, man muss sie nur finden. Kommt, wir unternehmen gemeinsam eine abenteuerliche Reise unter und auf der guten alten Erde! Alles Wichtige halten wir in einem Buch fest, das ihr, damit ihr nichts vergesst, mit nach Hause nehmt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 18 (im Kurs zu zahlen)

7007-06 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **19. Feb. – 11. März, 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Magisches Schweben

Wir lernen unsichtbare Kräfte kennen, entweder kleben sie aneinander oder wollen auf keinen Fall zusammenkommen, nicht mal, wenn wir sie dazu zwingen wollen. Wer kann Münzen aus einem Wasserglas holen ohne sich die Finger nass zu machen, Metalle auf der Tischplatte tanzen lassen oder Nägel stapeln? Das Zauberwort, mit dem das alles klappt, heißt Magnete. Wir finden heraus, warum sie so stark sind. Kennt jemand den universell stärksten Magneten, der uns alle nicht loslässt?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-07 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. März – 01. Apr., 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 50

Kontinente der Erde

Viel Wasser und mittendrin Land – nein, keine Inseln, viel größer – Kontinente! Welcher ist der größte und welcher der kleinste? Wie viele gibt es überhaupt? Lagen die Kontinente schon immer an der gleichen Stelle wie heute? Habt ihr euch schon mal die Umrisse der heutigen Kontinente genauer angesehen? Wenn nicht, solltet ihr das mal machen, es gibt Interessantes dabei festzustellen. Alleine macht euch das keinen Spaß? Dann kommt, wir entdecken die Kontinente gemeinsam und erfahren dabei vieles über ihre Entstehungsgeschichte.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-08 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Ausflug unterm Sternenhimmel
für Kinder und ihre Eltern

Eine Einführung in die Himmelskunde mit Spielen, Geschichten und kleinen Experimenten. Sonnenbeobachtung am Tag und eine nächtliche Wanderung über den Sternenhimmel mit bloßem Auge, Fernglas und kleinem Fernrohr. Der Abend endet mit Gutenachtgeschichten. Am nächsten Morgen frühstücken

wir gemeinsam und unternehmen einen abschließenden Abenteuerspaziergang. Der Ausflug findet auf jeden Fall an den angegebenen Terminen statt. Für sternklaren Himmel können wir leider keine Garantie geben.

Bitte beachten: die Übernachtung findet in Mehrbettzimmern statt, Kinder können nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden und die Kursgebühr gilt für jeweils eine Person. Die Räume der Jugendherberge stehen am Sonntag nur bis 12 Uhr zur Verfügung, deshalb bitte nach dem Frühstück packen und sich auf die schöne Wanderung mit Rudi Gerharz freuen!

Bitte mitbringen: Handtücher, falls vorhanden Sternkarte, Fernglas und Taschenlampe
Zusatzkosten: für Übernachtung, inklusive Abendessen, Frühstück, Saalmiete und Material, pro Person € 35 (bitte bar vor Ort zu zahlen)

Anmeldeschluss: 21. Feb. 2020

7007-09 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 15.00 – 00.00 Uhr, So, 07.30 – 14.00 Uhr,
21. März + 22. März, 2x
Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg; € 60

Schätze der Erde: Minerale

Minerale sind wunderschön und sehr selten. Bestimmt habt ihr schon einige gesehen, aber wisst ihr, dass es über 5000 verschiedene Arten gibt? So viele Farben, so viele Formen. Wir tragen sie als Schmuckstücke, wir bauen mit ihnen und freuen uns, wenn wir eine Tropfsteinhöhle besuchen oder vielleicht sogar in einer Muschel eine Perle finden. Wenn wir essen und trinken, nehmen wir Minerale zu uns und die brauchen wir auch, damit wir überleben. Ihr seht, wir sind von Mineralen umgeben – lasst sie uns gemeinsam entdecken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-10 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **29. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 22

Von Newton zu Einstein – das Beste aus zwei Welten

Kräfte und Gravitation, damit haben sich Newton und Einstein beschäftigt, aber mit einem zeitlichen Abstand von ca. 300 Jahren. Wir können zumindest eines heute mit Gewissheit sagen, fällt auf unserer Erde ein Stein auf den Boden, dann fällt er mit einer mittleren Beschleunigung. Egal welche neuen Theorien wir noch zu hören bekommen werden, Newtons Äpfel fallen vom Baum. Ich frage mich aber, was hat beide Physiker so sehr an den unsichtbaren Kräften fasziniert? Habt ihr euch das auch schon gefragt? Dann lasst uns forschen und Kräfte aller Art erkunden. Schaukelt in der Newton-Wiege ein Baby, hat das etwas mit Billard zu tun und wozu brauchen wir Raketen, Katapulte und Trampoline, damit wir Kräfte und Gravitation besser verstehen?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7007-11 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **22. Apr. + 29. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Geheimnisvolle Kräfte am Werk

Ich fasse es nicht an und trotzdem bewegt es sich, es zieht sich an und stößt sich ab, erraten Magnete. Kommt, wir spielen mit der Schwerkraft, finden heraus, was Elektrostatik eigentlich ist und lassen Magnete tanzen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-12 *Sylvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.00 Uhr, **04. Mai – 18. Mai, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 42

Trick-Chemie – super Lab

Gefährlich, stinkt und raucht! Na klar, das ist Chemie! Halt, Chemie ist viel mehr als das. Sie bietet Erklärungen für viele Phänomene des Alltags. Viele Dinge die wir täglich benutzen gäbe es ohne sie nicht, Medikamente wären nicht vorhanden. Ohne dass wir darüber nachdenken sind wir täglich, wenn wir essen, backen, Kerzen anzünden oder Wäsche waschen kleine Chemiker. Kommt, wir schauen uns die bunte Seite der Chemie an, wir mixen Lösungen und schichten sie übereinander, werden zu Schaumschlägern, lassen Flüssigkeiten einfach verschwinden! Nase zuhalten und Kittel an, wir forschen los!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-13 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. Mai – 20. Mai, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 50

Naturgewalten – Unberechenbar!

Unsere Erde ist ein ruheloser Planet, der sich ständig verändert. Luft, Wasser, Feuer und Erde setzen dabei immer gewaltige Kräfte frei. Ob Monsterwellen wie Tsunamis, Erdbeben, Schlammlawinen, Tornados oder Vulkanausbrüche – die Naturgewalten unseres Planeten sind erschreckend und faszinierend zugleich. Gemeinsam finden wir heraus, warum diese Naturphänomene auftreten und Experimente helfen uns, die ablaufenden Reaktionen besser zu verstehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-14 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Entdecken und Erforschen

Forscher denken sich Experimente aus, führen sie durch und schreiben dann ihre Ergebnisse auf, um sie mit anderen Wissenschaftlern diskutieren zu können. Habt ihr auch Ideen und Forschergeist? Dann los! Wir stellen euch viele Materialien zur Verfügung, mit denen ihr eure eigenen Versuche und Experimente durchführen könnt. Bringt Licht ins Dunkel!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7007-15 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Mai – 10. Juni, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 50

Vulkanen und Geysiren auf der Spur

Gibt es in allen Ländern der Erde Vulkane, auch in Deutschland? Wie sind sie entstanden? Sind alle Vulkane gleich und brechen sie alle auf die gleiche Weise aus? Habt ihr schon mal von einem schlafenden Vulkan gehört oder kennt ihr vulkanisches Gestein? Wisst ihr auch, was ein Geysir ist? Wenn ja, kennt ihr den Unterschied zwischen einem Heiß- und einem Kaltwassergeysir? So viele Fragen und so viele Antworten. Kommt, wir bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln und lassen einen Geysir ausbrechen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-16 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Ausflug in die Römerstadt Mainz

für Kinder und ihre Eltern

Mainz ist eine Stadt mit einer langen Vergangenheit. Unter den Häusern und Straßen, meistens verborgen, liegen die Reste der alten Römerstadt Mogontiacum. Ich zeige euch die Stellen, an denen man das noch entdecken kann und noch vieles mehr. Wir steigen hinab ins Dunkel des Isis-Heiligtums und folgen dann den Spuren eines alten Kultplatzes auf dem Ballplatz. Von dort aus geht in hoch auf den Kästrich zum alten Stadttor. Wir wandern zur Zitadelle, zum Drususstein, dürfen das antike Theater auf keinen Fall vergessen und unser Rundgang endet im Museum für Antike Schifffahrt. Die Jahrhunderte vergehen im Flug – ihr werdet sehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten, Museumseintritt und Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-17 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **06. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt tief, Gleis 103, Abschnitt B; € 29

Chinesisch Schnupperangebot

Es macht Spaß diese Sprache zu lernen und es ist eine Reise in eine neue, fremde Welt. Es gibt kaum Vertrautes auf das man zurückgreifen kann. Kein Zeichen (Buchstabe) erschließt sich ohne Erklärung. Die chinesischen Schriftzeichen sind schon über 3000 Jahre alt und Chinesisch ist eine der ältesten und meist gesprochenen Sprachen der Welt. Ihr habt ein Wochenende Zeit zu schnuppern und wenn es euch Spaß macht, bieten wir im Herbst einen länger laufenden Kurs an.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7007-18 *Lydia Xiaoman Willnhammer*
Sa + So, 13.00 – 16.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Alltags – Wissenschaft

Falsch gedacht! Experimentiert wird nicht nur in Laboratorien. Ihr experimentiert jeden Tag, allerdings fällt euch das schon gar nicht mehr auf, aber die Dinge die um euch herum passieren sind super spannend. Wenn man einmal begonnen hat, den Alltagsphänomenen auf die Spur zu kommen, kann man fast nicht mehr damit aufhören. Kommt, lasst uns Wassertornados in Flaschen bauen, Tintenwirbel-Heizungen konstruieren und Schwingungen sichtbar machen. Was das mit Salz zu tun hat, wir finden es heraus und dazu noch viele superschlaue Antworten auf wirklich kluge Fragen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-19 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Das Gesetz der Minimalflächen

Die Physik von Seifenblasen ist der wohl schönste Aspekt der Oberflächenspannung. Eine Seifenblase ist nichts anderes als eine dünne Wasserschicht, an deren Außen- und Innenseite jeweils ein Seifenfilm anliegt. Die wasserliebenden Anteile der Seife sind dem Wasser zugewandt, der Rest schwebt in der Luft. Durch die Seife wird die Oberflächenspannung des Wassers soweit verringert, dass die Blasen ausreichend Stabilität erhalten. Aus Draht formen wir zwei- oder dreidimensionale Gebilde und beobachten ihr Verhalten in der Seifenlösung. Wie viele Seifenhäute bilden sich bei einem Würfel? Gibt es eine Regel oder ist es purer Zufall was passiert? Die bunten Gebilde werden so lange in der Luft schweben, bis sie ...

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7007-20 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **24. Juni + 01. Juli, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Flüssig, Fest, Gasförmig: Wasser!

Das einzige Element, das in der Natur in drei unterschiedlichen Formen vorkommt. Auch wenn euch das Waschen nicht immer gefällt, ein Leben ohne Wasser ist nicht möglich. Gibt es überall auf der Erde Wasser? Wie entsteht es? Welche enorme Kraft steckt in diesem Element? Viele Fragen, auf die es gute Antworten gibt, allerdings ist der Besuch des Kurses mit dem Risiko nass zu werden verbunden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-21 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

8 – 10 Jahre

Elektrische Reaktionsreihe

Mit batteriebetriebenen Elektromotoren, Zahnrädern Holzstäbchen, Schnüren, Korken und diversen anderen Bauteilen, entwickelt ihr einen eigenen Versuchsaufbau. So viele Teile als möglich, über den Motor betrieben, über eine Schnur verbunden, sollen in Bewegung gebracht werden. Damit ihr genau sehen könnt, wie es funktionieren kann, bereite ich einen Grundversuchsaufbau vor. Dann seid ihr an der Reihe. Ich bin gespannt, was ihr bauen werdet. Das Modell, das ihr gebaut habt, nehmt ihr natürlich mit nach Hause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, gute Nerven und eine ruhige Hand
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-01 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Zeitforscher: Steinzeit

Wie stellt man sich heute das Leben in einem jungsteinzeitlichen Dorf vor? Woher wissen wir, wie die Menschen damals gelebt haben? Wenn ihr Antworten auf diese Fragen sucht, seid ihr hier genau richtig. Wir finden heraus, wie steinzeitliche Funde heute interpretiert werden. Damit wir uns das realistisch vorstellen können, ritzen wir eigene Felsbilder, stellen Schmuck und Werkzeuge her und versuchen Brennbares mit Hilfe von Feuersteinen in Brand zu setzen. Steinzeit hautnah, das Mammut lässt grüßen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-02 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Zaubern mit Zahlen

An alle Zahlenmagier und an alle, die es werden wollen. Auf besonderen Wunsch der Kinder, die Magie lieben, findet jetzt das „Zauberrechnen" statt! Bitte kommt mit Zauberstab. Unsinn! Zauberzahl. Um ein grandioser Zahlenmagier zu werden, braucht man gute Tricks! Die muss man zuerst kennenlernen, dann üben und vielleicht sind wir grandios und erfinden sogar bislang Unerfundenes!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7008-03 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **15. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 28

So hab ich das noch nie gesehen! Wir mikroskopieren!

Auch mit den besten Augen kann man nicht das entdecken, was wir durch ein Mikroskop entdecken können. Alles sieht auf einmal riesig aus und man kann Feinheiten, die dem bloßen Auge entgehen sichtbar machen. Egal ob Wassertropfen, ein Schmetterlingsflügel oder Blut, ihr werdet überrascht sein, was es alles zu sehen gibt, wenn man genau hinschaut. Bringt doch etwas Wasser aus einem Teich mit und wir schauen gemeinsam, was es da zu entdecken gibt! Damit niemand sagen kann er sähe nichts, hat unser Mikroskop einen Bildschirm, so, dass wir alle gleichzeitig sehen können. Ich bin gespannt auf das, was ihr entdeckt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, USB-Stick
Zusatzkosten: für Material 5 € (im Kurs zu zahlen)

7008-04 *Sarah Stevens*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **16. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

7008-05 *Sarah Stevens*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **01. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Du kannst mich nicht ärgern!!!

Überall trifft man auf ihn, den Ärger. Er ist ein übler Verfolger und man hat nie Ruhe vor ihm. Zuhause,

in der Schule, im Sportverein, einfach überall. Was kann man machen, um diesen üblen Kerl abzuschütteln? Wir finden heraus was helfen kann. Wir üben genau hinzuhören, nicht alles persönlich zu nehmen und vor allem soll die Wut der anderen bleiben wo sie ist. Wir brauchen sie nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-06 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

7008-07 ⌧ *Dittmar Flothmann*
So, 14.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 13

Schneller Propeller

Durch die Kraft eines Gummibandes, die sich auf den Propeller überträgt, wird unser Mobil angetrieben. Je nachdem wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, wird es zum schnellen Flitzer oder besonders ausdauernden Modell. Leichte Konstruktionen sind gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Ihr lernt dabei vieles über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über den praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Euer fertiges Mobil fährt mit euch nachhause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-08 ⌧ *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Du Lieblingstier – wie bring ich dich aufs Papier?!

Habt ihr schon lange den Wunsch, endlich euer allerliebstes Lieblingstier zu malen, damit es vielleicht immer über eurem Bett hängen kann? Dann macht von ihm ein Foto und lasst es vergrößern. Wir gucken den großen Künstlern, die haben nämlich auch sehr gerne und sehr viele Tiere gemalt, über die Schulter. Gemeinsam überlegen wir, was man über Tierkörper lernen muss, bevor ihr den Pinsel schwingen, mit Kohle zeichnen oder Papierfiguren reißen werdet. Ich habe so viel Material, ihr habt so viele Ideen, zusammen könnten wir eine Arche Noah ausstatten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-09 ⌧ *Yvonneietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 19

Die Uhr, die rückwärts läuft und trotzdem richtig geht

Dass man sich oft beeilen muss, ist leider nicht zu ändern, aber vielleicht ist es nicht mehr ganz so nervig, wenn man eine Uhr hat, die man mag! Ausgestattet mit Uhrwerk, Zeigern, Batterien und viel Bastelmaterial, baut und gestaltet ihr, aus Postkarten, CDs, Kork, Kunstrasen und vielem mehr, eure ganz individuelle Uhr! Vielleicht klappt es mit dem Timing dann besser!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-10 ⌧ *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Wer fängt den Osterhasen?

Mit Einsatz modernster Technologie fangen wir den Osterhasen! Wir bauen und programmieren einen Bewegungsmelder, eine Stolperfalle darf nicht fehlen und eine Alarmanlage ist absolut notwendig! Mit Hilfe von Programmierblöcken programmieren wir den Mikrocomputer Calliope Mini, ähnlich wie Scratch oder Lego Mindstorms. Vielleicht wagen wir uns aber auch an eine echte Computersprache. Vorkenntnisse braucht ihr nicht, aber gute Laune, ein bisschen Geduld und Neugier, wären nicht schlecht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Laune
Zusatzkosten: für Material € 9 (im Kurs zu zahlen)

7008-11 ⌧ *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Feb. + 01. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Kleine Tricks und große Kniffe

Kann man Zaubern lernen? Ja! Aber man fängt klein an. Wir üben unsere Fingerfertigkeit, bereiten einzelne Zaubertricks vor und finden heraus, wie man es schafft die Zuschauer abzulenken und trotzdem ihre volle Aufmerksamkeit zu gewinnen. Aus Erfahrung kann ich euch sagen, nicht alles wird auf Anhieb gelingen und nach zwei Tagen ist man kein Meister. Aber alle die mutig sind, können gerne Eltern, Geschwister und anderen Verwandten am Sonntag eine kleine Zaubershow bieten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, am Sonntag nur einfarbig anziehen, am besten mit Kapuze
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-12 ⌧ *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Segelschiff aus Holz

Wir brauchen handwerkliches Geschick und genügend Zeit, um die einzelnen Teile, die am Ende ein Segelschiff ergeben, herzustellen und zu verarbeiten. Wenn wir gut arbeiten, können wir unserem fertigen Schiff noch einen bunten Anstrich verpassen, damit es, wenn ihr es zu Wasser lasst, in voller Schönheit zu seiner ersten Fahrt auslaufen kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 15 (im Kurs zu zahlen)

7008-13 ⌧ *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Kunstfälscher suchen neue Herausforderungen!

Mit Pinseln und Farben machen wir uns auf den Weg und spähen die Kunstgeschichte des 20sten Jahrhunderts aus. Unser Ziel, vom Lieblingsbild eine perfekte Fälschung! Wir suchen uns die Werke aus, die uns am besten gefallen. Wir finden heraus, wie sie gemacht wurden und welche Techniken, Werkzeuge und Farben der Künstler verwendet hat. Damit alle Details stimmen ist es wichtig zu wissen zu welcher Zeit der Künstler oder die Künstlerin gelebt hat und was den jeweils einzigartigen Stil geprägt hat. Ran an Pinsel, Farbe, Stifte, ans Papier und entwickelt aus euren Ideen ein unverwechselbares Bild im Stil der großen Vorbilder!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-14 ⌧ *Yvonneietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **14. März + 28. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 38

Können Computer träumen?

Am Computer immer nur spielen, ist auf Dauer langweilig! Viel spannender ist es, eigene Programme zu entwickeln! Allerdings, benötigt man dazu Grundlagen. Ganz klar ist, dass ihr einen Blick auf die Mathematik hinter den Punkten, Linien und Flächen werfen müsst, um Bilder nach eigenen Vorstellungen gestalten zu können. Kunst und Informatik – eine spannende Verbindung. Wer bereit ist, dafür Zeit und Energie zu investieren, kommt diesem Ziel rasch näher.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-15 ⌧ *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. März – 29. März, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Wenn ich wütend bin, dann …

… kann ich nichts mehr machen, und bin nur mit meiner Wut beschäftigt. Aber gibt es vielleicht auch Dinge, die mir helfen können? Wir sprechen in aller Ruhe über Wut, da man ja gar nicht reden kann oder

will, wenn man gerade wütend ist. Wir gehen der Frage nach was euch so wütend macht. Wie fühlt sich Wut im Körper an? Wir finden gemeinsam heraus, wie ihr auf eure jeweils eigene Art mit Wut umgehen könnt und probieren ein paar Übungen aus, die euch im Fall des wütendwerdens, helfen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-16 *Evelyn Cheng*
Mi, 16.00 – 18.00 Uhr, **18. März + 25. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 27

Von Drehwürmern und Kreiselkräften

Kreisel sind faszinierend. Einmal in Schwung gebracht, halten sie ihr Gleichgewicht so lange sie sich drehen. Doch was steckt dahinter, wie funktionieren sie? Wir werden über die uns bekannten Kreisel, wie den Brumm-, Peitsch-, oder den Aufziehkreisel hinaus, auch mit uns noch nicht so bekannten Kreiseln experimentieren (z.B. Gyroskop, Levitronkreisel, Solarkreisel, asymmetrische Kreisel) und selbst Kreisel bauen. Ihr spürt den Kräften, die von Kreiseln ausgehen, mit euren eigenen Körpern nach und macht sichtbar, wie Kreisel Schiffe stabilisieren oder einem Bus beim Anfahren helfen. Sogar wie sich die Erde dreht, könnt ihr mit Hilfe der Kreisel sichtbar machen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7008-17 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. März, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Geheimnisvoller Mond

Was ist los, warum wollen plötzlich wieder alle auf den Mond fliegen? Bislang schien noch alles darum zu gehen auf ihm eine Basis zu errichten, um Raumschiffe betanken zu können, damit sie von dort aus zu noch ferneren Zielen starten zu können. Ich habe von fünf neuen Fakten gehört, die für den neuen Ansturm auf den Mond verantwortlich sein könnten. Wir recherchieren die neuen Fakten, damit ihr auch auf dem neuesten Stand seid, üben uns im Mondkarten lesen und basteln, was wird noch nicht verraten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-18 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **21. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Am Ball bleiben

Bestimmt habt ihr schon mal Sportler/-innen zugeschaut die mit Bällen super tolle Kunststücke gezeigt haben. Das ist keine Zauberei, aber auch nicht ganz leicht. Lasst euch auf ein kleines Abenteuer ein und übt mit mir die Kontakt-Jonglage. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Bällen, die unterschiedliche Eigenschaften haben. Verchromte Blech-, Plexi-, Plastik-, und Styroporbälle. Stoffbälle dürfen nicht fehlen. Nach unserem Training könnt ihr bestimmt einige Tricks zuhause vorführen und gleichzeitig trainiert ihr eure Beweglichkeit und euer Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-19 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. März, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Motoren, LEDs, Kabel und Kondensatoren

Was daraus wird, entscheidest du. Alles was wir brauchen ist vor Ort, inklusive Schaltern und noch vielem mehr. Nichts hindert uns jetzt daran auf der Stelle loszuarbeiten, um ein Spielzeug mit einer oder mehreren Funktionen zu bauen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7008-20 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Kochen durch die Epochen – Eine Zeitreise, die schmeckt

Unsere kulinarische Europareise starten wir mit einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Was haben die Menschen in der Jungsteinzeit gegessen und steht davon noch heute etwas auf unserem Speiseplan? Welche Getreidesorten wurden schon in der Bronzezeit in Europa angebaut und welche Tiere als Haustiere gehalten? Waren Salz und Pfeffer im Mittelalter teurer als heute und wie lang waren die Transportwege für die Nahrung? Kommt, wir riechen, mahlen, hacken, kochen und genießen einmal quer durch die Zeit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-21 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 26

Raketenwagen

Die Druckkammer ist gefüllt, die Fahrstrecke frei geräumt. Wird es klappen? 3-2-1 Zündung! Kunststoffflaschen dienen als Basiskörper und Treibstofftanks. Sie werden mit Wasser betankt, anschließend wird Luft hineingepumpt. Die komprimierte Luft drückt das Wasser durch eine Düse heraus und der Raketenwagen beschleunigt mit zunehmender Geschwindigkeit. Können wir Gewicht und Schubkraft noch optimieren? Bleibt das Fahrzeug am Boden? Eine Herausforderung für alle, die sich das Unmögliche vorstellen können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-22 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Sonne im Glas

Am Tag lädt die Solarzelle einen Akku auf, damit wir abends, auch ohne Strom, unser Licht anschalten können. Wie und warum das funktioniert finden wir heraus und damit euer Glas richtig schön aussieht, gestaltet ihr es individuell. Mit Figuren, Murmeln oder Muscheln vom letzten Strandurlaub. Alufolie mit Silber- oder Goldbeschichtung können eurem Glas noch eine ganz besondere Note verleihen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-23 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Reaktionstraining

Wer auf der Kirmes alle Dosen treffen oder beim Kegeln alle Neune werfen möchte, muss wissen wie man das macht und üben. Wir kombinieren Laufen und Werfen, Fangen und Ziele treffen, trainieren das Gleichgewicht, auch in Schieflage. Damit nicht genug, haben wir auch noch einen Hindernisparcours zu bewältigen! Seid mutig, kommt und übt eure Geschicklichkeit!!!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Sonnencreme und eine Mütze
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-24 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 32

Cheese!

Was gut ist, liegt immer im Auge der Betrachterin oder des Betrachters. Vielleicht ist ein gutes Foto eins, auf das man länger als eine Sekunde schaut und das eine Geschichte erzählt. Wir überlegen und probieren aus: Wie wirken Bilder, was ist das wichtigste auf einem Foto und worauf müssen wir achten, wenn wir fotografieren? Viele Fragen, die wir klären, bevor wir auf den Auslöser drücken, aber noch wichtiger ist, viele Fotos zu machen, bis uns eins so richtig gut gefällt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und eine digitale Fotokamera
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-25 ⌧ *Michèle Zeuner*
Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Mai + 12. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 38

Zeitforscher: Ötzi ein Europäer wie du und ich?

Ötzi – geboren vor ca. 5.300 Jahren in Europa – der älteste Kriminalfall der Welt! Wir gehen mit ihm auf eine Zeitreise durch die Jungsteinzeit. Wir erfahren, wie er vermutlich gelebt hat und gestorben ist. Wir probieren aus, wie damals Feuer gemacht und bewahrt wurde und erfahren, wie die Siedlungen in Südtirol ausgesehen und wie die Menschen darin gewohnt haben. Was haben sie gegessen und haben sie schon Medikamente gekannt? Damit ihr einen Eindruck bekommt, wie schwer das Leben damals ohne all unsere Hilfsmittel war, basteln wir einen Steinzeitschuh und üben uns im jungsteinzeitlichen Pfeile und Beile bauen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-26 ⌧ *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Interview

Du bist schlau, schön, reich und berühmt? Wir wollen dich interviewen! Aber, was fragt man da? Mit Fragen zu den wichtigen Ideen vorstoßen, zu dem, was eine Person ausmacht, das ist eine Kunst. Wir schauen sie uns an, diese Kunst. Wir lernen Techniken, zwischen Vertrauen und Anstupsen kennen. Mit Stift und Block genauso wie mit einem Aufnahmegerät, gehen wir dann auf die Pirsch und erproben unsere Erkenntnisse. Wie bitte heißen Sie?

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Denkerstirn und Malklamotten
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-27 ⌧ *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Die Suche nach dem richtigen Muster

Ist es möglich einen Turm, der am falschen Ort steht, zu verschieben? Gibt es eine kluge Strategie mit der wir es schaffen können, diese Aufgabe mit minimaler Anstrengung zu lösen, auch ohne starken Handwerker, der uns dabei hilft? Verfolgt die Strategie, mit der wir das schaffen können, ein Muster das durch Zahlen zu beschreiben ist? Wenn ja, könnte man dann auch Türme, die nichts wiegen, bauen und diese sogar noch um neue Stockwerke erweitern? Das könnt ihr euch alles nicht vorstellen? Glaubt mir es funktioniert, wenn man das richtige Muster entdeckt und befolgt! Neugierig geworden – dann kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-28 ⌧ *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **07. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Zeppelin – Luftschiff mit Propellerantrieb

Lautlos schweben unsere Fluggefährte durch den Raum. Wir bauen ein Flugobjekt, das von einer mit Helium gefüllten Hülle in der Schwebe gehalten wird. Durch die Luft bewegt es sich mit Gummiantrieb und Propeller, Gewichte und die Thermik bestimmen die Flughöhe und mit dem Seitenruder kann es Kreise und Spiralen fliegen. Diesmal ist weniger mehr, denn jeder Papierstreifen wird in die Waagschale gelegt. Euer fertiges Luftschiff darf neben euch mit nach Hause fliegen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-29 ⌧ *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Nicht auf den Mund gefallen!

Du willst nicht immer erst nachts im Bett auf die guten Einfälle kommen, was du hättest sagen können? Du möchtest peinliche Situationen bravourös meistern? Es ist dir wichtig dich zu behaupten? Ich wüsste was da zu machen wäre: Hör gut zu, durchschaue dein Gegenüber, atme tief durch und nimm ihm den Wind aus den Segeln! Verwirre, verblüffe, irritiere ... Überrasche mit deiner Schlagfertigkeit! Wir arbeiten mit schauspielerischen Übungen und Improvisationen. Wir betrachten erlebte und erdachte Situationen, trainieren unser Körperbewusstsein und unsere Atmung – damit wir zur rechten Zeit bereit sind – eben „Schlagfertig!"

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-30 ⌧ *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Energie –überall!

Wirklich überall, denkt mal nach! Alle elektrischen Geräte, die wir benutzen, brauchen, um zu funktionieren, Energie. Was also ist Energie, kann sie in unterschiedlichen Formen vorkommen? Schon mal was von erneuerbarer Energie gehört? Welche Rolle spielen die Sonne, der Wind und das Wasser dabei. Das sind viele Fragen, auf die wir unbedingt Antworten brauchen. Wir experimentieren mit viel Energie – die steckt nämlich auch in euch – und finden heraus, was sich hinter diesem Begriff so alles verbirgt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-31 ⌧ *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

Pompeji und Herculaneum: Archäologie der begrabenen Städte

Im Jahr 79 n. Chr. brach, nachdem schon zuvor die Erde immer wieder gebebt hatte, der Vesuv aus und die Lavamassen, die er ausspuckte und das Lavagestein, das durch den Ausbruch weit umherschleudert wurde, begrub die beiden Städte. Viele Jahrhunderte später begannen Archäologen zu graben und stießen auf sensationelle Funde. Möchtet ihr gerne wissen, was uns die Ruinen von Pompeji und Herculaneum erzählen? Unter welchen Bedingungen die Menschen damals gelebt haben und was wir heute noch von ihnen lernen können? Das erfahrt ihr nur, wenn ihr mit uns auf Zeitreise geht und wir zusammen weit in die Vergangenheit reisen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-32 ⌧ *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **27. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 17

9 – 11 Jahre

Wie entsteht ein Computerspiel?

Am Computer spielen ist ok, ein interessantes Computerspiel selbst zu entwerfen und zu programmieren ist spannender. Man muss nur zuerst überlegen und dann ein Konzept entwickeln. Mit einem Bleistift in der Hand verwandelt man eine spannende oder lustige Geschichte in ein Storyboard. Nicht zu vergessen: Bilder müssen gezeichnet, Soundeffekte erstellt und die Spielfiguren programmiert werden. Das klingt nach viel Arbeit! Die Spiel-Engine Godot ist super hilfreich. Sie erspart zwar nicht die ganze Arbeit, nimmt aber viel Mühe ab! Also keine Angst und ran an die Spieleentwicklung!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-01 ⌧ *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Feb. – 08. März, 6x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 132

Chinesisch

Habt ihr Lust eine der ältesten Sprachen der Welt zu lernen? Lasst ihr euch auf das Abenteuer ein nichts zu verstehen und kein Zeichen (Buchstabe) ohne Erklärung lesen zu können? Seid ihr neugierig, wie Chinesisch klingt? Dann auf in eine fremde Welt, lernt mit und über die Sprache die alte Kultur und die Mentalität der chinesischen Völker kennen. Liest man in China seinen Kindern auch Märchen vor und wenn ja, wie hört sich das an? Findet es heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 25 (im Kurs zu zahlen)

7009-02 *Lydia Xiaoman Willnhammer*
So, 13.00 – 16.00 Uhr, **09. Feb. – 15. März, 5x**
(kein Kurs am 23. Feb.)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 83

Stromkreise – Blitzhelles zum Anziehen

Wer sagt denn, dass Stromkreise immer fest verlötet sein müssen. Lasst euch überraschen, wir nähen unsere elektrischen Schaltungen auf Textilien, so wird uns auch nachts niemand mehr übersehen. Dabei erfahrt ihr, wie ihr solche Schaltungen aufbauen müsst und erhaltet Einblick in die Funktion der jeweiligen Bauteile.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-03 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

Webseiten gestalten und verändern mit HTML

Habt ihr euch schon mal gefragt, wie man Bilder auf einer Internetseite einbaut? Wie man den Hintergrund, Schriftgrößen, Farben oder Stichstärken verändert? Wie man auf einer Webseite etwas vom unteren Bildrand einschweben und dann verschwinden lassen kann? Es gibt noch viel mehr Fragen! Eine Antwort hätte ich schon mal, man braucht für all das die HyperText Markup Language, kurz HTML. Wir schauen uns die Seitenbeschreibungssprache an und finden heraus, wie viele Antworten wir bekommen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7009-04 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **15. März – 29. März, 3x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Marslandung

Kreative Köpfe gesucht! Können wir es schaffen sicher auf dem Mars zu landen? Wir stellen die Landung auf dem Mars im Modell nach, bedenken dabei die Bedingungen die uns auf dem Mars erwarten würden und erfinden kleine Landekapseln, in denen empfindliche Ladung unbeschädigt aus großer Höhe auf dem Boden landen kann. Klar, dass wir, damit das gelingen kann, über Schwerkraft und Luftwiderstand nachdenken müssen und dass Leichtigkeit, Stabilität und sinnvoller Materialeinsatz wesentliche Voraussetzungen für eine glückliche Landung sind. Kommt – unsere große Materialsammlung steht für phantastische und ungewöhnliche Konstruktionen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-05 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

Schach Spezial – Quadroschach!!!

Spielt ihr seit mindestens drei oder sogar noch mehr Jahren Schach? Dann stellt euch der Herausforderung und spielt „Quadroschach! Vier Spieler/-innen spielen gegeneinander. Alle mit eigenem Figurenset in einer jeweils anderen Farbe, auf einem Brett mit 100 Feldern. Absprachen sind erlaubt, allerdings müssen wir vor Spielbeginn Absprachen in Punkto Fairness treffen. Was wird passieren? Wer wird die Herrin oder der Herr der Felder? Gibt es vielleicht sogar ein Vierfachremis? Es wird spannend und sehr lustig. Lasst euch überraschen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7009-06 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **16. Mai, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 22

„Reiten" auf der Luftrolle – der Bodeneffekt

Bei Schwänen, die dicht über das Wasser gleiten, können wir das Phänomen des Bodeneffekts gut beobachten. Sie „reiten" gewissermaßen auf einer Luftrolle, die sich unter ihren Flügeln bildet. Auf die Technik übertragen kann man diesen Effekt nutzen und beim Transport schwerer Lasten sehr viel Energie einsparen. Wir schauen uns das Phänomen genauer an und bauen eigene Bodeneffekt-Fahrzeuge. Dann beginnt die Testphase, ein kleiner Schubs sollte ausreichen, um den Bodenroller mindestens 10 Meter weit gleiten zu lassen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7009-07 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
Alter Flugplatz Bonames; € 45

ab 10 Jahre

Debattierclub

Willkommen an einem Ort, wo man endlich mal reden kann, wie einem der Schnabel gewachsen ist. Reden, eine Rede halten, an einer Diskussion teilnehmen, gar nicht so einfach, wie du zunächst denken magst. Was sind gute Beiträge, wie argumentiere ich richtig, soll man immer „Goethe meint, aber ..." sagen, tut „tut" wirklich nicht gut? Ihr beschäftigt euch mit grundlegenden Techniken des Sprechens und Argumentierens und probiert euer neues Wissen an gegebenen Themen aus. Also keine faulen Ausreden und auf in den Debattierclub!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7010-01 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

UFO – wird aus Fiction Science?

Steht ein neuer Paradigmenwechsel bevor? Bislang wurden Sichtungen von unbekannten Flugobjekten als „Irrtümer oder Fehlinterpretationen" natürlicher Vorkommnisse abgetan. Jetzt hören wir, dass amerikanische Piloten, Feuerwehrleute und Polizisten Regeln für den Umgang mit „außergewöhnlichen Situationen und Objekten" bekommen haben. Was hat das zu bedeuten? Wir unternehmen den Versuch, aus naturwissenschaftlicher Sicht auf die geänderte Situation zu schauen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7010-02 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Experimentierwelten der Chemie und Physik

Chemie und Physik – die Säulen der Naturwissenschaften, haben eine starke Bedeutung für unseren Alltag. Die Chemie ist mit dem Aufbau, den Eigenschaften und Umwandlungen von Stoffen beschäftigt, die Physik erklärt grundlegende Erscheinungen und Gesetze unserer Umwelt. Forschergeist und Kreativität sind gefragt, sammelt eigene Erfahrungen und experimentiert mit Phänomenen aus beiden Themenbereichen. Ein Fundus an Material ist da, eigene Ideen sind erwünscht. Merke: „Wenn es stinkt und knallt, war es nicht Physik, dann war es halt Chemie"!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7010-03 *Birgit Morgenstern*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

Phil und Pop

Phil war zuerst da, Pop kam später, Phil sagt: „Ich weiß, dass ich nicht weiß" und „Ich denke, also bin ich". Pop sagt: „So what"? Kann man über GNTM oder Ed Sheeran philosophieren? Sure, Abstraktion und Pop passen wunderbar zusammen, können cool und substanziell (schwieriges philosophisches Wort, oioioi :-)) sein. Bock, zusammen eine Theorie über youtube, Inster, Twitter, Frau Katzenberger oder Capital Bra zu entwickeln? Und nein, es ist nicht nötig, das alles cool zu finden?! Mal überlegen vs. Check it out!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Denkerstirn und Malklamotten
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7010-04 ⌧ *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Utopie Farbe

Die Welt in schwarz-weiß. Oder nur in schwarz? Wie fühlte sich das an, wenn es so wäre? Haben Farben eine Wirkung auf uns? Wie „verstehen" sie sich untereinander? Haben Künstler/-innen, Physiker/-innen und Philosoph/-innen unterschiedliche Konzepte und Theorien – die die (Farb-) Welt erklären? Wir suchen danach, aber wir probieren auch selbst aus. Vielleicht wartet die Welt darauf, dass ihr eure Farbtheorie entwickelt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Denkerstirn und Malklamotten.
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7010-05 ⌧ *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

10 – 12 Jahre

Raspberry Pi

Die Raspberry Pi Foundation fördert das Studium der Informatik, vor allem im Bereich Schule. Der Pi ist nämlich ein erschwinglicher, kreditkartengroßer Computer und eignet sich bestens zum Experimentieren – weil wir alles, was in einem Mobiltelefon fest eingepackt ist in ihm finden. Sein Graphikchip ist hervorragend und wir können sogar, die extra für den Pi entwickelte Minecraft-Version, mit einem eigenen Programm fernsteuern! Wir können noch viel mehr! Kommt und probiert es aus. Voraussetzung dafür ist, dass ihr das Raspberry Pi Model 4 oder 3 und das Zubehör rechtzeitig einkauft (eine passende SD-Karte mit Betriebssystem bekommt ihr im Kurs. Die detaillierte Materialliste liegt der Anmeldung bei!).
Bitte mitbringen: einen Imbiss und alle Zubehörteile, die auf der Materialliste stehen!
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7010-06 ⌧ *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **02. Feb. – 08. März, 6x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 132

Kämpfen lernen um nicht kämpfen zu müssen

Egal wie friedlich man selbst sein möchte, gerät man manchmal in Situationen in denen man körperlich bedrängt wird. Wir üben, wie man sich aus einer Gefahrenzone befreit und wie man Stresssituationen bewältigt. Wir trainieren Körper und Geist und lernen höflich und gerecht zu sein. Grundvoraussetzungen brauchst du nicht, dein guter Wille ist alles, was du brauchst.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ausreichend Getränke, sportliche oder bequeme Bekleidung und Sportschuhe oder Stopper- Socken

7010-07 ⌧ *Boran Kayikci*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 76

Computerspiel – Dreidimensional

Wir brauchen gute Ideen und eine ruhige Hand, die zuerst mit einem Bleistift eine spannende oder lustige Geschichte in ein Storyboard verwandelt. Keine Angst, wir müssen nicht alles in der Game-Engine Godot selbst machen, sondern können auf viele schon vorhandene Bausteine zurückgreifen. Auf keinen Fall vergessen: Bringt eine gute Story für euer Spiel mit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7010-08 ⌧ *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **10. Mai – 28. Juni, 5x**
(kein Kurs am 24. Mai, 31. Mai und 14. Juni)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 110

Denken in großen Zahlen

Kleine Zahlen im Kopf bewegen kann (fast) jeder. Wie aber sieht es mit großen Zahlen, z.B. einer Trilliarde aus? Können wir unserem Vorstellungsvermögen gezielt auf die Sprünge helfen? Gibt es Tipps und Kniffe, die es uns erleichtern große Zahlen in unserem Kopf zu bewegen? Ich weiß wie es geht, wollt ihr es auch wissen? Dann kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7010-09 ⌧ *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. Juni, 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 33

11 – 13 Jahre

Keine Antwort schuldig bleiben!

Nie mehr, können wir nicht versprechen, aber du wirst schneller und schlagfertiger! Denn das kann man üben. Wir arbeiten mittels schauspielerischer Übungen und Improvisationen daran, dass sich der Weg von den Gedanken in den Mund erheblich verkürzt und du eben nicht (mehr so oft) um eine wirklich gute Antwort verlegen sein wirst.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7011-01 ⌧ *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb. + 23. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Computersimulationen

Kann man die Realität im Computer nachbilden? Man kann! Zumindest in Teilen. Wir schauen uns an wie das geht und schreiben unsere eigene kleine Simulation komplett selbst. Dazu brauchen wir u.a. etwas Mathe, Physik und eine Programmierumgebung. Damit unsere Simulation überall läuft, verwenden wir JavaScript und einen Webbrowser.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-02 ⌧ *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Feb. – 28. März, 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 110

Digital natives – aufgepasst!

Bist du wirklich der einzige Mensch, der Zugriff auf deinen Computer, dein Mobiltelefon oder Tablett hat? Schon mal von Viren, Würmern, Trojanern, Rootkits und Co gehört? Ja, dann brennst du doch sicher darauf, deine Geräte endlich sicher zu machen! Die NSA und andere Geheimdienste arbeiten auch daran, was können die, was wir nicht können!?

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7011-03 ⌧ *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **21. März + 28. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

Python

Programmieren von der Pike auf! Wir lernen Schritt für Schritt das Programmieren mit Python, einer freien universellen Programmiersprache. Python läuft auf Windows, Linux, Mac OS und vielen weiteren Systemen. Sie ist eine der wichtigsten Sprachen für z.B. den Raspberry Pi und diverse Roboter wie den NAO. Auch kommerziell wird Python verwendet: Teile von YouTube basieren zum Beispiel auf Python.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit mindestens 1 GB freiem Speicherplatz

7011-04 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai – 27. Juni, 5x**
(kein Kurs am 23. Mai, 30. Mai und 13. Juni)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 110

Programmieren mit Go

Wer beim Programmieren nicht von unnötigem Ballast erschlagen werden möchte, ist hier richtig. Die Programmiersprache Go ist einfach, gut lesbar und übersichtlich. Tja, und darum müssen wir das Rad nicht neu erfinden. Programmierer/-innen auf der ganzen Welt haben bereits eine Unmenge an Go-Programmbibliotheken geschrieben. Wir stellen uns daraus das Passende zusammen und überlegen, wie wir schnell Computergrafiken, eine Benutzeroberfläche, eine Web-Spinne oder was uns sonst gerade einfällt, programmieren können. Ganz wichtig ist: vorher fleißig das Tippen üben!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7011-05 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Mai – 28. Juni, 5x**
(kein Kurs am 24. Mai, 31. Mai und 14. Juni)
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 110

Der Weg der Daten – Computernetzwerke

Schon mal darüber nachgedacht, wie das Youtube-Video auf deinen Rechner gelangt? Ja, aber keinen Plan wie das so geht? Dann schauen wir uns an, wie das Video in viele Pakete zerlegt wird, wie die Pakete den Weg vom Server in den USA zu dir nach Deutschland finden und wie sie bei dir wieder zu einem Video zusammengepuzzelt werden. Dabei spielen DNS, MAC- und IP-Adressen, Portnummern, Router und noch viel mehr eine wichtige Rolle. Wir finden heraus welche.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen USB-Stick mit 100 MB freiem Speicherplatz

7011-06 *Roland Michelmann*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **20. Juni + 27. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

12 – 14 Jahre

Verrückte Welt der p-adischen Zahlen

Wir lernen und benutzen eine besondere Modulo-Rechenart und stellen die Zahlenwelt auf den Kopf! Was zuvor ein Abfallprodukt war, bekommt eine besondere Wichtigkeit und erzeugt mit Hilfe von Primzahlen eine neue Zahlendarstellung. Ihr werdet überrascht sein, z.B. für die Primzahl 7 wird die Zahl 17 als 3,2 sowie die Zahl 54 als 5,01 und die Summe von beiden nämlich 71 als 1,31 dargestellt. Klingt verrückt? Ist aber absolut logisch. Ihr müsst nur die Grundlagen zum Aufbau der p-adischen Zahlen kennen. Mit ihnen kann man neue, sogenannte Perfektoideräume aufbauen. Was erzähle ich, kommt und schaut es euch an!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schreibhefte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7012-01 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **01. Feb. + 02. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

Mehr Taschengeld oder weniger Hausarbeit?

Wie verhandelt man richtig? Welche Strategien sind zielführend? Wir lernen von den Profis und verhandeln live in Teams, hart aber immer fair! Wenn wir gut sind, können wir zuschauen wie alle gewinnen. Wir verhandeln miteinander, trainieren dabei unsere Beobachtungsgabe, schulen unser Improvisationstalent und schaffen es vielleicht unsere kreativen Ideen so vorzustellen, dass wir andere dafür begeistern können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Nerven
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7012-02 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. Feb. + 09. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Kleiner Strich mit großer Wirkung!

Zwei kleine Striche und dazwischen – das kann in der Mathematik verschiedene Bedeutungen haben: eine Kardinalzahl, eine Determinante, eine Matrix oder ein Abstand von einem Zentrum. Wir beschäftigen uns mit dem Abstand. Seine Definition ist klar und einfach, er ist eine Entfernung von ... Können wir diese Striche verschwinden lassen, wenn viele gleiche Variablen vorhanden oder sogar verschiedene Variable gegeben sind? Und was passiert, wenn wir in höhere Dimensionen einsteigen? Seid mutig und lasst euch überraschen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schreibhefte und Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7012-03 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. Juni + 28. Juni, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 53

ab 13 Jahre

Urban Sketching

Fotos zeigen die Wirklichkeit, Zeichnungen zeigen auch das, was ihr fühlt ... wie könnt ihr eure dreidimensionale Umgebung mit Stift und Aquarellfarbe aufs zweidimensionale Papier bringen? Kein Problem, ihr müsst nur die dazu nötigen Techniken kennenlernen. Wir zeichnen vor Ort und sprechen über Motive, Bildaufteilung, Perspektive. Alles, was ihr braucht, ist vor Ort vorhanden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Laune
Zusatzkosten: für Material € 18 (im Kurs zu zahlen)

7013-01 *Dr. Sandra Schwark*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **25. Apr. + 26. Apr., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 44

Debattieren als Sport

Wir betreiben das Debattieren als Teamsportart. Aber aufgepasst: hier gewinnt nicht, wer schneller redet – sondern wer besser argumentiert und die eigenen Argumente ansprechender vorträgt. Wir beschäftigen uns mit grundlegenden Techniken, um eure Ausdrucksfähigkeit und euer Auftreten zu verbessern. Außerdem erfahrt ihr, wie man schlüssig argumentiert und erkennt, welche Argumente der Gegenseite ihr in einer Debatte entkräften solltet. Klar, erfahrt ihr auch, wie ihr das am besten macht. Also kommt vorbei und macht aus guten Argumenten noch bessere Argumente!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schreibzeug und Papier
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7013-02 *Marion Carola Seiche*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Mai – 28. Juni, 6x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 165

13 – 15 Jahre

Labor in der Tasche

Kommt, wir unternehmen einen Ausflug in die experimentelle Physik. Dazu benötigen wir die Hilfe eines Gerätes, das die meisten von euch täglich mit sich herumtragen und dessen Sensorik mehr kann, als manche Laborgerätschaften. Erraten, es geht um euer Smartphone (Tablet, etc.). Zum Chatten oder Videos anschauen haben wir keine Zeit! Wir nutzen die verschiedenen technischen Möglichkeiten, die diese Geräte bieten, um physikalische Zusammenhänge zu erkunden. Bevor wir uns treffen, bekommt ihr eine Mail mit

Apps, die zum Arbeiten notwendig sind. Bitte vorher herunterladen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Smartphone
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7013-03 *Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **08. Feb. + 09. Feb., 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

14 – 16 Jahre

Geheimnisvolle Eulersche Zahl e

Leonhard Euler hat im 18. Jahrhundert die Zahl „e" entdeckt. Sie ist nicht nur irrational, sondern sogar transzendent und spielt, ähnlich wie die Kreiszahl Pi, in vielen Bereichen der Mathematik (z.B. Zahlentheorie, Analysis oder Wahrscheinlichkeitsrechnung) eine besondere Rolle. Wie berechnet man ihren Wert? Welche Eigenschaften besitzt die „e"-Funktion? Welche Bedeutung hat es, dass bei der „e"-Funktion der Funktionswert und die Steigung in jedem Punkt identisch sind und ist das überhaupt möglich? Ich verrate es nicht, kommt und findet es heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Heft, Lineal und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7014-01 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. März + 15. März, 2x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 66

Elterngruppen

Eltern sein – keine einfache Aufgabe!

Wir stehen vor immer wiederkehrenden Fragen, die die Erziehung betreffend. Wir hinterfragen unser Handeln und unsere eigenen Fähigkeiten als Eltern. Wenn man ein hochbegabtes Kind hat, ist diese Unsicherheit vielleicht noch größer. Dann kommen Fragen hinsichtlich der Schullaufbahn, Freizeitgestaltung und Förderung hinzu. Das kann hoch spannend, aber auch belastend sein. In der Elterngruppe haben Sie die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen, Fragen zu stellen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu finden. Ziel ist es, dass Sie sich entspannter und sicherer fühlen, sowohl in Ihrer Elternrolle als auch im Umgang mit dem Thema „Hochbegabung".

7020-01 *Evelyn Cheng*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. Jan., 12. März, 23. Apr., 04. Juni, 4x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

7020-02 *Evelyn Cheng*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Feb., 25. März, 29. Apr., 27. Mai, 24. Juni, 5x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 68

Unser Kind ist hochbegabt!

Müssen wir jetzt unser ganzes Leben ändern? Wird der Brockhaus unser neues Kopfkissen? Wen sollten wir über die Hochbegabung unseres Kindes informieren? Oder lieber schweigen? Das sind durchaus ernstzunehmende Fragen und Gedanken, auf die wir gemeinsam nützliche Antworten finden. Die Gesprächsgruppe bleibt für die Dauer eines Kurses konstant, so dass Sie die Möglichkeit haben in einem geschützten Rahmen Fragen zu stellen und von Ihren Sorgen zu berichten. Zusammen öffnen wir wertschätzend neue Perspektiven und finden Lösungen und konkrete. Und natürlich haben auch die schönen Momente, die Sie mit Ihrem hochbegabten Kind erleben, ihren festen Platz in unserer Gruppe.

7020-03 *Eva Wilke*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr,
20. Feb., 26. März, 07. Mai, 04. Juni, 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

7020-04 *Eva Wilke*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr,
04. März, 01. Apr., 13. Mai, 10. Juni, 4x
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 55

Themenabende

Aus unserer Sicht beginnt die Förderung hochbegabter Kinder schon damit, dass mit Hilfe von wissenschaftlichen Erkenntnissen Mythen und Legenden, die das Thema umranken, abgebaut werden. Parallel dazu ist es aber auch notwendig über die Einsicht zu sprechen, dass eine gute Kognition allein noch kein Garant für Erfolg ist. Vielmehr gibt es eine Reihe von Faktoren, die dafür sehr ausschlaggebend sind. Aus diesem Grund sind wir bemüht Mythen durch Fakten zu ersetzen. Gemeinsam mit Ihnen, möchten wir die Chancen, die diesen Kindern innewohnen und Herausforderungen vor denen sie stehen, beleuchten. Nutzen Sie an diesen Abenden auch die Möglichkeit mit anderen Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen ins Gespräch zu kommen, die eigenen Perspektiven zu erweitern und Kontakte zu knüpfen.

Konflikten souverän begegnen

Konflikte eigenständig lösen zu können, ist eine Kompetenz, die jeder Mensch im Leben lernen muss. Damit man sie erwerben kann, braucht es auf der

einen Seite eine „gesunde" Frustrationstoleranz und ein Bewusstsein der eigenen Grenzen auf der anderen. Sehr schnell spricht man heute von Mobbing, wenn Kinder untereinander in Streit geraten, doch was ist eine noch „alterstypische" Auseinandersetzung und wo beginnt Mobbing?

Konkret werden wir uns mit folgenden Fragen befassen:

- Wie kann ich die Frustrationstoleranz meines Kindes fördern?
- Wie kann ich mein Kind darin unterstützen, seine Konflikte selbst zu lösen?
- Bei welchen Konflikten sollen Eltern einschreiten und wie?
- Wie kann man der Situation vorbeugen, dass hochbegabte Kinder in Schulen und Vereinen gemobbt werden?

7020-05 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Feb., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 10

Richtig erziehen? Lieber nicht ganz so perfekt!

● **Scheitern gehört dazu!**
Selten ist alles perfekt. Und das ist gut so!

- Welche Erwartungen habe ich an mich (als Elternteil eines hochbegabten Kindes)?
- Welche Erwartungen habe ich an mein (hochbegabtes) Kind?
- Wo bin ich mal so richtig gescheitert?
- Welchen Nutzen konnte ich daraus ziehen?
- Was verändert sich, wenn die Erwartungen sich ändern?

7020-06 *Kerstin Zahrt*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
HBZ im Mehrgenerationenhaus; € 10

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

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

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm für „Aktiv im Alter" entgegen.

In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Information und Beratung

Julia Shirtliff
Telefon 069 212-37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt

Vom 15. bis 28. Juni 2020

Auch 2020 beteiligt sich die Frankfurter Volkshochschule an den jährlichen Aktionswochen „Älterwerden in Frankfurt".

Weitere Informationen zu den vielen kostenlosen Mitmachangeboten und Veranstaltungen finden Sie ab Mai unter vhs.frankfurt.de oder in der Broschüre zur Aktion.

Bewusst älter werden

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

NEU im Programm

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Gibt es etwas, das Sie gleichzeitig davon abhält, initiativ zu werden und Neues auszuprobieren? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzung und konkreten Handlungsoptionen. Innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen, um mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen zu entwickeln. Dem Seminarleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

7102-10 *Norbert A. Büth*
Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **13. März – 15. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

Auf dem Weg …

Gespräche über das Älterwerden

Eine neue Lebensphase (z.B. Ende des Berufslebens, veränderte familiäre Situation) konfrontiert uns oft mit Fragen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wir versuchen eine Bestandsaufnahme, erörtern Hindernisse, bergen Schätze und entwickeln Mut zum Weiterdenken.

- Wo stehe ich körperlich – seelisch – geistig – sozial?
- Selbstfürsorge und eigene Entwicklung
- Alte und neue Beziehungen
- Verluste
- Unerledigtes und neue Prioritäten

Im gemeinsamen Gespräch überlegen wir wie wir die eigenen Möglichkeiten erweitern können. Wir entwickeln neue Ideen zur eigenen Lebensgestaltung und erhalten Impulse, die im Alltag helfen, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu lenken. Die Abstände zwischen Terminen sind beabsichtigt – in den Zwischen-Zeiten können wir etwas ausprobieren, und die Erfahrungen im nächsten Treffen besprechen.

7102-30 *Cläre Kunze*
Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

siehe auch: Hinein in die beste Zeit des Lebens, 1006-11

Autobiografisches Schreiben

● **Einführung in das autobiografische Schreiben**

Welche Inhalte gehören in eine Autobiografie? Was ist ein guter Anfang? Wie schreiben Sie so, dass andere Ihre Geschichten gerne lesen? Sie erhalten einen Einblick in die Struktur einer (Auto-)Biografie, Erinnerungsimpulse und vielzählige Schreibanreize, um über ihr Leben zu schreiben. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

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

7103-01 Nord *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **29. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 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)

7103-02 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

● **Familiengeschichten schreiben**

Wollen Sie verschiedene Familien-Anekdoten vor dem Vergessen retten, Erinnerungen an lebende

oder bereits verstorbene Verwandte gut formuliert zu Papier bringen? Hier werden verschiedene Herangehensweisen an das Erinnern, Sammeln und Formulieren von Familiengeschichten vermittelt. Tipps und Übungen zur Form und Perspektive von Familiengeschichten und des autobiografischen Schreibens vervollständigen den Handwerkskoffer.

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

7103-03 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **27. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33

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.

7104-01 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

7104-05 Nord *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

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

7105-20 *Jan Neynaber*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

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.

7105-30 *Marcel Schröder*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **29. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? 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

7105-40 *Andreas Keßler*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

siehe auch:

- Erbrecht, 0706-10
- Letzte Hilfe, 1016-22
- Ehrenamtliche Lesepaten/-innen, 1758-03

„Gewalt – Sehen – Helfen"

● Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen" anbietet, entwickeln die Teilnehmer/innen ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen jeder in der Lage ist, ohne sich selbst dabei zu gefährden. In freiwilligen Rollenspielen können die Teilnehmer/innen praktische Erfahrungen sammeln und für sich selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-02 Nord *Jürgen Stiemer*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; 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.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt a.M.

7110-03 *Anette Barbara Lipp*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gedächtnistraining

Mit gezieltem Training können Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken und Denkflexibilität verbessert werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns führt. In unseren Kursen lernen Sie viele Übungen und Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

NEU im Programm

Einführung in das Gedächtnistraining

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. 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 – 13.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Das merk ich mir!

NEU im Programm

Einführung in kreative Merktechniken

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich Namen, Zahlen und Fakten leichter merken können – mit vielen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

7111-02 Nord *Petra Wagner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Bewegung für den Kopf

NEU im Programm

Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

Sie lernen einfache Bewegungsübungen, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern. Diese Übungen können Sie jederzeit und überall umsetzen. Es handelt sich nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um leichte körperliche Bewegung. Die Übungen erfordern aber kein sportliches Können, sind kurz, effektiv und machen Spaß.

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

7111-04 *Angela Fischer*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
21. März + 22. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Konzentration, Koordination, Bewegung

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Die Kombination aus regelmäßigem Gedächtnistraining und körperlichem Training ist ein ideales Anti-Aging-Programm für Ihr Gehirn. Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihre Gedächtnisleistung. Inhalt des Kurses ist ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen. Darüber hinaus erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, bei dem die Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine positive Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7111-05 Nord *Katharinaeters*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 89

Gedächtnistraining

Regelmäßiger Denksport, der Spaß macht

Unser Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Es geht um Themen wie Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung aber auch um Kreativität und Vieles mehr. Wir trainieren regelmäßig in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Gezielte Übungen und Denkaufgaben verbessern Ihre Merk- und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit Ihren Alltag.

7111-07 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-08 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-09 *Brigitte Hentschel*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **23. Jan. – 26. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-10 Nord *Stefanie Reinhardt*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Jan. – 02. März, 6x**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 41

7111-11 *Margret Heide*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 07. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-12 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **20. Apr. – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-13 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **20. Apr. – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-15 Nord *Stefanie Reinhardt*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 8x**
Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 55

7111-16 *Brigitte Hentschel*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **30. Apr. – 16. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 68

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich an das Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridgeverbandes. Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

Im Herbst wird ein Anfängerkurs (Minibridge) wieder angeboten. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Fachbereich auf:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Forum D 2012 Grundkurs: Reizung A**

Folgekurs nach Minibridge. Hier werden die ersten Kenntnisse für das „Bieten" im Kampf um den Kontrakt vermittelt.

7111-20 *Pia Neuhoff*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● **Forum D 2012 Grundkurs: Reizung B**

Folgekurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten" im Kampf um den Kontrakt vertieft. Im Anschluss ist ein Spielen bei Turnieren, die von vielen Bridgeclubs in und um Frankfurt herum organisiert werden, möglich und vor allen Dingen erwünscht.

7111-22 *Pia Neuhoff*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● **Forum D 2012 Grundkurs: Alleinspiel**

Folgekurs nach absolvierten Minibridge und beiden Reizkursen. Hier lernen Alleinspieler taktische Züge,

mit denen sie erfolgreich ihren gebotenen Kontrakt erfüllen können.

7111-24 *Pia Neuhoff*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 84

● **Forum D 2012 Grundkurs: Gegenspiel**
Folgekurs nach absolvierten Minibridge und beiden Reizkursen. Hier lernen Gegenspieler taktische Züge, mit denen sie den Alleinspieler zu Fall bringen können.

7111-26 *Pia Neuhoff*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 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).

7111-40 *Harald Bletz*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Mai – 30. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-41 *Harald Bletz*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **26. Mai – 30. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-42 *Harald Bletz*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **26. Mai – 30. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-43 *Harald Bletz*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-44 *Harald Bletz*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **27. Mai – 01. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Kunst und Kultur

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 bereits 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt sein.

● **Der Kaiserdom**
Zwischen christlichem Glaube und weltlicher Macht: die Kirche St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau Frankfurts. Und auch wenn die Kirche niemals Bischofssitz war, so ehren wir sie mit dem Titel eines „Kaiserdoms" – in Erinnerung an ihre große Geschichte als Wahl- und Krönungskirche der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Neben den historischen Fakten erfahren Sie bei dieser Führung vor allem aber auch viele Kuriositäten zum Frankfurter Kaiserdom. In ihm verbergen sich viele Geheimnisse, die sich nämlich auf den ersten Blick nicht erschließen.

7119-01 *Verena Röse*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **11. März, 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

● **Die Neue Altstadt – Kuriositäten und Anekdoten**

NEU im Programm

Ungebrochen ist das Interesse an Frankfurts „Neuer Altstadt", täglich spazieren tausende von Menschen hindurch und viele sind begeistert. Bei dieser Tour geht es aber um viel mehr, als eine reine Besichtigung der Hausfassaden. Sie sind vielmehr eingeladen, sich die kleinen, feinen Details anzuschauen. Wo kommen die Spolien her, die als Fassadenschmuck eingesetzt wurden? Welche Geschichten verbergen sich hinter den Kulissen? Welchen waren und sind die großen Herausforderungen des Viertels? Flanieren Sie durch die Gassen und über die Plätze der Neuen Altstadt und lassen Sie sich überraschen von den Dingen, die sich uns auf den zweiten Blick erschließen.

7119-02 *Verena Röse*
Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

● **Versteckte Altstadtschätze**
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. Welche besonderen Wandmalereien verbergen sich im Kreuzgang des Karmeliterklosters? Welch grausige Trophäe hält Minerva siegreich in ihrer Hand? Wo wurde schon im Mittelalter das erste Hochhaus Frankfurts geplant? Lassen Sie sich überraschen, wie viele Dinge Sie vielleicht noch nie so bewusst gesehen und wahrgenommen haben.

7119-03 *Verena Röse*
Mi, 14.00 – 15.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Karmeliterkloster, Münzgasse 9; € 7

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

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 (einmalig bei der ersten Kursteilnahme):
- € 15 für das Liederheft Stimmband XL: Lieder und Songs, Reclam Verlag (bitte selbst kaufen)
- € 4 für weitere Liederhefte (im Kurs zu zahlen)

7122-01 Nord *Martina Riedel*
Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **14. Jan. – 17. März, 10x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 84

7122-02 Nord *Martina Riedel*
Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 84

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, **02. März – 18. Mai, 10x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 80

Theaterwerkstatt für Junggebliebene

Rein in den Großstadtdschungel

Sie möchten Theater spielen, ohne Texte auswendig lernen zu müssen? Wir begeben uns spielerisch auf „Entdeckungsreise" und improvisieren rund um Frankfurter Geschichten, Menschen und Erinnerungen. Es wird erzählt, beobachtet und gebabbelt, um daraus Szenen für eine kleine Präsentation zu entwickeln. Mitmachen können alle, die Spaß am Theaterspielen haben oder es gerne einmal ausprobieren möchten. Weder Vorkenntnisse noch Auswendiglernen sind notwendig. Das Tragen bequemer Kleidung und Schläppchen wird empfohlen. Wer zur Aufführung eingeladen wird, entscheiden die Teilnehmer/-innen.

7124-01 *Katrin Skok*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Juni – 11. Juli, 4x**
So, 13.00 – 17.45 Uhr, **12. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

Zeichnen und Malen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Sowohl Anfänger/-innen, als auch bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7125-01 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 76

7125-02 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 76

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

7125-05 Nord *Karin Böhme-Brendel*
Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **03. März – 19. 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.

7125-10 West *Johannes Westenberger*
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **24. Jan. – 03. Juli, 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

7125-15 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Jan. – 31. März, 12x**
Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 126

7125-16 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 126

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

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

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

7125-21 Süd *Franz Konter*
Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **15. Jan. – 01. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 113

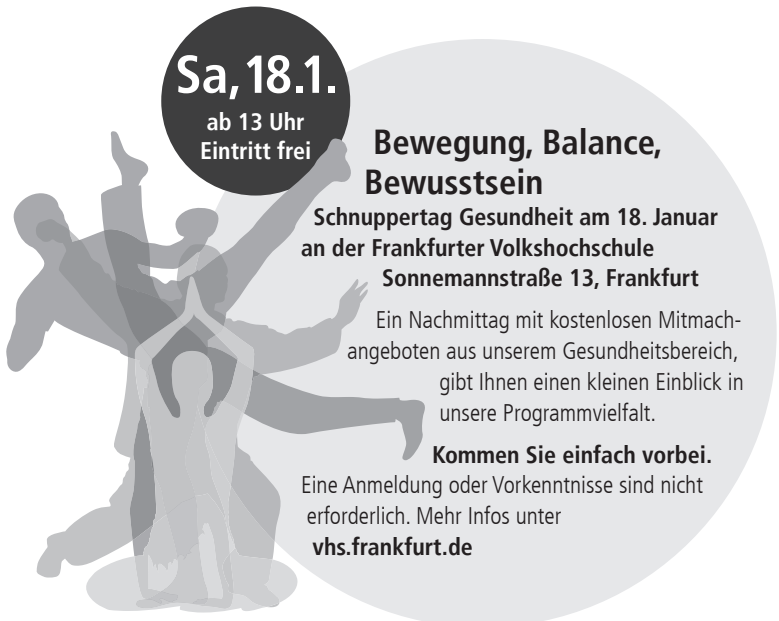
7125-22 Süd *Franz Konter*
Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 113

Ölmalerei

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

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

7125-30 *Franz Konter*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **16. Jan. – 02. Juli, 14x**, ca. 14-täglich
VHS Sonnemannstraße; € 126



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. Die genauen Termine und Treffpunkte werden kurz vor Kursbeginn den Teilnehmenden zugesandt.

Zusatzkosten im Kurs zu zahlen:
- für Führungen (ca. € 60 p.P.)
- Eintrittsgelder
- Fahrtkosten

Empfohlen wird der Kauf einer MuseumsuferCard.

7126-01 *Dr. Kirsten Kretschmann*
Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **08. Feb., 07. März, 04. April, 09. Mai, 06. Juni, 04. Juli, 6x**
Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 50

Gesundheit

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. (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-01 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **04. Feb. – 23. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 85

Stürze vermeiden

Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für Menschen mittleren Alters sowie ältere Menschen. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten besser einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-05 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

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, **15. Jan. – 25. März, 11x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

7129-02 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Apr. – 01. Juli, 11x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

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, **15. Jan. – 25. März, 11x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 103

7130-02 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 103

7130-03 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 103

7130-04 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 103

7130-05 *Rita Maria Schmidt*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7130-06 *Rita Maria Schmidt*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 93

7130-07 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 93

7130-08 Nord *Nicole Kettenring*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 93

7130-09 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 75

7130-10 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 75

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

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

7132-01 *Christina Mundt-Beisel*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Jan. – 27. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

7132-02 Nord *N.N.*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. Feb. – 25. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 64

7132-03 Nord *N.N.*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 64

7132-04 *Christina Mundt-Beisel*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Pilates

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

7133-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

7133-02 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **22. Apr. – 01. Juli, 11x**
EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

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 *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 103

7134-02 *Claudia Zutavern*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 99

7134-03 *Claudia Zutavern*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 99

7134-04 Nord *Marion Hüllner*
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 103

7134-05 *Heidi Gumbert*
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7134-06 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
Bethaniengemeinde; € 103

7134-07 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
Bethaniengemeinde; € 103

7134-08 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

7134-09 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

7134-10 Süd *Denise George*
Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **16. Jan. – 16. Juli, 24x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 113

7134-11 Süd *Denise George*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 16. Juli, 24x**
Konrad-von-Preysing-Haus; € 113

7134-12 Nord *Katharinaeters*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 19x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 89

7134-13 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 94

7134-14 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 94

7134-15 Nord *Melanie Heger*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 98

7134-16 Nord *Melanie Heger*
Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 98

7134-17 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **04. Feb. – 23. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 85

7134-18 Ost *Ingeborg Nicklas*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **29. Jan. – 20. Mai, 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 71

7134-19 Ost *Ingeborg Nicklas*
Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **30. Jan. – 28. Mai, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 71

siehe auch: Wirbelsäulengymnastik in Sachsenhausen, 3412-01/-02 und in Höchst, 3412-03/-04

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

Sprechen Sie uns an:
Julia Shirtliff
Telefon 069 212 37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

● Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

7134-30 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 103

7134-31 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **03. Feb. – 22. Juni, 18x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 85

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.

7136-01 Ost *N.N.*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Jan. – 29. Juni, 23x**
Hufeland-Haus; € 178

7136-02 Ost *N.N.*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Jan. – 29. Juni, 23x**
Hufeland-Haus; € 178

7136-03 Ost *N.N.*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-04 Ost *N.N.*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x**
Hufeland-Haus; € 185

7136-05 Nord *N.N.*
Di, 13.00 – 13.45 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-06 Nord *N.N.*
Di, 13.45 – 14.30 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-07 Nord *N.N.*
Di, 14.30 – 15.15 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-08 Nord *N.N.*
Di, 15.15 – 16.00 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-09 Nord *N.N.*
Di, 16.00 – 16.45 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-10 Ost *N.N.*
Fr, 08.30 – 09.30 Uhr, **10. Jan. – 03. Juli, 23x**
Hufeland-Haus; € 178

7136-11 Ost *N.N.*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **10. Jan. – 03. Juli, 23x**
Hufeland-Haus; € 178

7136-12 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x**
August-Stunz-Zentrum; € 123

7136-13 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x**
August-Stunz-Zentrum; € 123

Tanzen 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 Anfänger/-innen**

...und Interessenten/-innen mit geringen 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.

7137-01 *Anja Engelhardt*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 16x**
VHS Leipziger Straße; € 106

● **Für alle 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 im Tanzen

7137-02 Nord *Diana Schramm*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 08. Mai, 14x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 93

● **Für alle 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

7137-03 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 16x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 106

7137-04 Nord *Anja Engelhardt*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 16x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 106

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Für alle 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

7137-10 Nord *Diana Schramm*
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **15. Jan. – 13. Mai, 16x**
Nordwestzentrum; € 106

7137-11 Nord *Diana Schramm*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **17. Jan. – 15. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 99

Line Dance: Happy Hour

NEU im Programm

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

Eine intensive Line Dance-Stunde erwartet Tänzer/-innen, die schon Erfahrungen in dieser Tanzart haben sammeln können. Im Mittelpunkt steht der Modern Line Dance. Die Musik: Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Pop- und Rockklassiker. Erlernt werden auch Line Dance-Klassiker und aktuelle Tänze, die „draußen" getanzt werden. Tanzwünsche seitens der Teilnehmer/-innen sind willkommen!

Voraussetzung: gute Tanzkenntnisse

7137-15 Nord *Diana Schramm*
Fr, 16.45 – 17.45 Uhr, **24. Jan. – 03. Apr., 11x**
Nordwestzentrum; € 52

Zumba® Gold

Tanz-Fitness 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, **20. Jan. – 22. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-02 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Jan. – 22. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-03 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **29. Jan. – 24. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-04 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **29. Jan. – 24. Juni, 20x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-05 Nord *Anastasia Brütting*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

7138-06 Nord *Anastasia Brütting*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 40

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur, Geschichte und Sitten anderer Länder lernen? Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

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

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

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

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/-in erreichen Sie Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht. Detaillierte Informationen hierzu finden Sie auf Seite 140.

Englisch

Englisch für Schwerhörige

Grundkenntnisse auffrischen

Wir bieten Ihnen die notwendige Unterstützung, die Sie als Schwerhörige benötigen, um einen Wiedereinstieg in die englische Sprache zu finden. Grundkenntnisse z.B. aus der Schule werden in einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmer/-innen) aufgefrischt. Mit geeigneten Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen bauen Sie dann Ihren Wortschatz, die Grammatik und Aussprache weiter aus. Für Hörgerät- und CI-Träger/-innen steht eine Induktionsanlage zur Verfügung.

In Kooperation mit der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-01 *Anja Rau*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **20. Jan. – 16. März, 8x**
Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige; € 76

Englisch für Anfänger/-innen

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

7142-05 *Rosel Herzberg*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch Lernstufe A1

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 5

7142-08 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **18. Feb. – 16. Juni, 15x**
Haus der Jugend; € 105

ca. ab Lektion 7

7142-09 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 11

7142-10 Nord *Leonore VanScheidt*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Feb. – 18. 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, ab Lektion 4

7142-11 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 10

7142-12 *Petra Stein*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 2

7142-13 *Leonore VanScheidt*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

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

Sprechen Sie uns an:
Julia Shirtliff
Telefon 069 212 37963
E-Mail j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Englisch Auffrischung A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag, ab Lektion 1

7142-14 *Ursel Schoeltzke*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **30. Jan. – 04. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5

7142-15 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 10

7142-16 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 105

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.
Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ,
ca. ab Lektion 2

7142-17 Nord *Alkaopat*
Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **03. Feb. – 15. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

7142-18 Nord *Alkaopat*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **03. Feb. – 15. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, ca. ab Lektion 7

7142-19 *Marika Anders*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 5

7142-22 *Sabine Fischer*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **22. Jan. – 13. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, ca. ab Lektion 9

7142-26 *Rosel Herzberg*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Fairway new B1, Klett Verlag, ab Lektion 10

7142-28 *Karla Lourenco*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 15. 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**

7142-30 Nord *Anna Schanty*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Jan. – 04. Juni, 15x**
Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 169

7142-31 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **29. Jan. – 27. Mai, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-32 Nord *Alkaopat*
Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. Feb. – 10. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 169

7142-33 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb. – 16. Juni, 15x**
Haus der Jugend; € 113

7142-34 *Marika Anders*
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

7142-35 West *Eike Beedle*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 84

● **Lernstufe B2**

7142-40 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **29. Jan. – 27. Mai, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-44 West *Deirdre Junghanns*
Di, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Feb. – 09. Juni, 15x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 113

7142-45 West *Deirdre Junghanns*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **04. Feb. – 09. Juni, 15x**
Pfarrheim St. Mauritius; € 113

7142-46 Nord *Alkaopat*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **06. Feb. – 18. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 113

7142-48 *Karla Lourenco*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

● **Lernstufe C1**

7142-49 *Peter Medlicott*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 113

Französisch

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 3

7143-01 *Cécile Gräff*
Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **24. Feb. – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7143-05 *Bérengère Griffon*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

ca. ab Lektion 5

7143-11 *Bérengère Griffon*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 9

7143-13 *Bérengère Griffon*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Französisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Französisch.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7143-15 *Bérengère Griffon*
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

7143-18 *Margret Heide*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

7143-19 *Margret Heide*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 6

7143-21 *Nathalie Noël*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Totem 3, Hueber Verlag

7143-25 *Stefanie Hamburger*
Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „ Tour de France" à travers les thèmes de culture et de civilisation , de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

● **Lernstufe B1**

7143-33 *Stefanie Hamburger*
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

● **Lernstufe B1/B2**

7143-34 *Bérengère Griffon*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

● **Lernstufe B2**

7143-36 *Cécile Gräff*
Do, 10.30 – 12.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 141

Italienisch

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 5

7144-05 *Venera Tirreno*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 8

7144-10 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 8

7144-20 *Venera Tirreno*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni, ca. ab Lektion 3

7144-30 *Venera Tirreno*
Fr, 11.30 – 13.00 Uhr, **14. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch

Die Spanischkurse der Stufen A2 bis B2 können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sechs Anmeldungen läuft der Kurs über elf Termine, bei sieben über dreizehn Termine, bei acht über fünfzehn Termine. Entscheidend ist die Anmeldezahl am Tag des Kursbeginns.

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-01 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Mit Spaß Spanisch lernen!

¡Hola! Ich komme aus Spanien und leite seit über 10 Jahren Spanischkurse an der Volkshochschule. Ich habe Spanisch in Berufsschulen und bei Firmen unterrichtet. Seit 4 Jahren bin ich mit große Freude Teil des Teams „Aktiv im Alter".

In meinen Spanischgruppen „Aktiv im Alter" treffe ich motivierte Menschen mit viel Lebenserfahrung, die eine große Bereicherung für die Kurse sind. Zusammen möchten wir spielerisch und kommunikativ Spanisch lernen.

Spanisch zu lernen bedeutet auch die Kultur, die Mentalität und die Vielfalt vieler Länder näher kennenzulernen: Spanisch wird in mindestens 21 Länder gesprochen! Und Spaß zu haben, viel zu lachen, viel zu entdecken, sich zu bemühen, nette Leute kennenzulernen gehört auch dazu!

¡Hasta pronto!

Ihre Maria Rosario Dueñas García de Polavieja
Für Sie „Taly Dueñas"

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

7145-05 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 7

7145-06 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 9

7145-07 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **13. Feb. – 18. 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 Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-15 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 2

7145-19 *Gloria Notari*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 6

7145-20 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Spanisch.

Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-25 *Gloria Notari*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 15. 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 Espana y los países de Latinoamérica.

Lehrwerk: Avenida B2, Ernst Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-31 *Gloria Notari*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Nuevo Avance 5 (B2.1), Hueber Verlag, ca. ab Lektion 2

7145-33 *Gloria Notari*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 3

7145-36 *Gloria Notari*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch für die Sommerpause

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse der Stufe A1 nicht verlieren? Auf spielerische und abwechselnde Weise wiederholen und festigen Sie das Gelernte, sodass Sie beim Herbstkurs motiviert und fit weitermachen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Lernstufe A1**

7145-40 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Juli – 10. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Lernstufe A2**

7145-45 *Carola del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **06. Juli – 10. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Lernstufe B1**

7145-47 *Carola del Rio de Friedrich*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **07. Juli – 11. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen wird ein Grundwissen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internet gehört dazu. Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte…" besonders geeignet.

Sie haben schon einen Grundlagenkurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:

- Umsteigen auf Windows 10
- Fit im Internet
- Sicherheit am Computer
- Endlich Ordnung im Computer
- Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet
- Online-Bezahlsysteme
- Ein digitales Fotobuch erstellen
- Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich im Fachbereich beraten:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Erste Schritte am Computer

Mit dem Betriebssystem Windows 10

Sie besitzen so gut wie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows – Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des 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.

7161-01 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Di + Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
09. März – 13. März, 4x
Nordwestzentrum; € 86

7161-02 *Christa Funk*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **20. Apr. – 29. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Zweite Schritte am Computer

Mit dem Betriebssystem Windows 10

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.

7161-03 *Christa Funk*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Juni – 24. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7161-05 *Biljana Varzic*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **08. Juni – 10. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

Umsteigen auf Windows 10

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-Anfänger geeignet!

7161-40 *Gabriele Endisch*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. März – 25. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7161-42 Nord *Christa Funk*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **29. Juni – 01. Juli, 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*
Mo –Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Mai – 20. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Sicherheit am Computer

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Was ist dran und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

Inhalte:
- Angriffspunkte und Schwachstellen erkennen
- Einstellungen des Browsers
- Einsatz von Security Software
- Erstellen von sicheren Passwörtern
- Spuren im Internet verwischen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-20 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 22

7162-21 *Biljana Varzic*
Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 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

7162-30 *Biljana Varzic*
Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **04. Juni + 05. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet

NEU im Programm

Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online Shop? Wie zahle ich im Internet, und sind meine Daten sicher? Wir schauen verschiedene Online Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay, etc.) an und gehen sämtliche Aspekte des Kaufprozesses direkt am PC durch. Auch das Verkaufen von eigenen Gegenständen bei eBay sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft werden erläutert.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-35 *Peter Juhre*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-38 Nord *Peter Juhre*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Bezahlsysteme

NEU im Programm

Paypal, Kreditkarte, Sofortüberweisung & Co.

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlsysteme? Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-40 Nord *Peter Juhre*
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

7162-42 *Peter Juhre*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Fotografie und Bildbearbeitung

Ein digitales Fotobuch erstellen

Schöne Bilder gehören auf Papier! Bilder einkleben war gestern, ein persönlich gestaltetes Fotobuch ist heute. Mit Hilfe einer Gestaltungssoftware entstehen regelrechte Bildbände, die Urlaubsreisen, Familienfeste und vieles mehr eindrucksvoll präsentieren. Hier gestalten Sie ein Fotobuch mit der kostenfreien Software von Pixum. Sie erhalten außerdem einen Pixum-Gutschein-Code in Höhe von € 20, den Sie bei der Bestellung Ihres eigenen Fotobuchs einsetzen können.

Bitte mitbringen: 50–100 gute digitale Fotos auf einem USB-Stick, der nicht älter als vier Jahre ist, oder Tablet/iPad mit Verbindungskabel zum Computer.
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7164-10 Nord *Andreas Mann*
Mi + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **24. Juni + 25. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Sie möchten Ihre Digitalkamera besser verstehen und einfach gute Fotos machen? Hier lernen Sie die wichtigsten Einstellmöglichkeiten kennen und wie mit der vorhandenen Automatik und Programmautomatik Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft fotografieren können. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der digitalen Fotografie und lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen. Bei gutem Wetter gehen wir auf Motivsuche am nahegelegenen Mainufer.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, falls vorhanden.

7164-40 *Stefan Seibert*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. März – 01. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

siehe auch: Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Android Smartphone und der App „Google Fotos", 7168-20

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 „Brauche ich ein Smartphone?" (7166-01) oder „Smartphones, Tablets und die digitale Welt" (7166-20 bis -21) .
- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf" (7166-30 bis -32).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Erste Hilfe..." (7166-40 bis -42) bieten einen ersten Einstieg.

- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Da sind die Kurse 7167-01 oder -02 geeignet.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann...
  - Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs „Erste Hilfe...“ (7166-40 bis -42).
  - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse „Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen“ (7168-01 bis -05) die Richtigen.
  - Um Ihre Kenntnisse dann zu vertiefen besuchen Sie den „Aufbaukurs“ (7168-10), „Fotografieren und Bildbearbeitung“ (7168-20) oder „Learning Apps“ (5006-01).

Gerne berate ich Sie auch persönlich:
Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Brauche ich ein Smartphone?

Was kann man alles mit einem Smartphone machen? Telefonieren, ins Internet gehen, E-Mails oder Kurznachrichten an Freunde schicken, Musik hören, Filme ansehen, seinen Kalender führen, Fotos machen, spielen und vieles mehr. Es ist ein kleiner Computer, passt aber er in jede Hand- oder Hosentasche. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Funktionsvielfalt eines Smartphones, seine Vor- und Nachteile, unterschiedliche Modelle und Zahlungsmöglichkeiten (z.B. mit Vertrag oder Guthabenkarte), worauf Sie beim Kauf eines neuen Gerätes achten sollen und welcher Aufwand mit der Bedienung 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.

7166-01 *Jutta Streibert*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **13. 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.

7166-20 *Mechthild Schwetje*
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **27. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-21 Nord *Mechthild Schwetje*
Mi, 13.30 – 15.00 Uhr, **03. 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.

7166-30 *Biljana Varzic*
Fr, 14.30 – 16.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-31 West *Biljana Varzic*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **15. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 9

7166-32 Nord *Biljana Varzic*
Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 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

7166-40 *Jutta Streibert*
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7166-41 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **24. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

7166-42 West *Biljana Varzic*
Mi, 14.30 – 17.45 Uhr, **03. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

iPad und iPhone: Grundlagen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone für den persönlichen Bedarf ein. Das iPad oder das iPhone ist eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPad/iPhone und Ladekabel

7167-01 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **13. Feb. – 27. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

7167-02 Nord *Mechthild Schwetje*
Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **03. Juni – 17. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 64

Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen

Sie erfahren wie Ihr Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem „Android“ funktioniert. Sie lernen die Bedienung der Grundfunktionen (z.B. Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Uhr, Notizen, Kamera), was ein Google-Konto ist und wie Sie einfache Anpassungen des Systems selbst vornehmen. Themen wie Internet, E-Mail und Apps werden hier kurz eingeführt und im Aufbaukurs ausführlich behandelt.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-01 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
24. Feb. – 28. Feb., 3x
Nordwestzentrum; € 64

7168-02 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
16. März – 20. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-03 Nord *Biljana Varzic*
Di + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
21. Apr. – 24. Apr., 3x
Nordwestzentrum; € 64

7168-04 *Stefan Seibert*
Mo + Di + Mi, 09.30 – 12.45 Uhr,
18. Mai – 20. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 64

7168-05 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
29. Juni – 03. Juli, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 64

Smartphones und Tablets mit Android: 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.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen" oder vergleichbare Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-10 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr,
29. Juni – 03. Juli, 3x
Nordwestzentrum; € 64

Fotografieren mit dem Android Smartphone

und Bildbearbeitung mit der App „Google Fotos"

Sie möchten die Kamerafunktion Ihres Smartphones näher kennenlernen und effektiv nutzen? Wir schauen uns im ersten Teil Ihre Smartphone Kamera genau an und machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweiten Teil bearbeiten wir die Fotos mit der kostenlosen App „Google Fotos" am Smartphone und am Computer. Sie lernen das Archivieren ihrer Bilder in der Historie und in den Alben, die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen und Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-20 *Stefan Seibert*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **27. Apr. – 29. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

siehe auch: Learning Apps – leichter Lernen mit digitaler Unterstützung, 5006-01

VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

Frankfurt OperaTalk

English-speaking opera fans, from novices to experts, meet at the VHS to get acquainted with each other and with the lively Frankfurt opera scene. Native and non-native speakers of English are cordially invited to enroll. Sometimes an English-speaking singer or musician will be on hand to answer questions about current opera productions and about life on the international opera circuit.

The material costs cover to the expense allowances for the guests.

In cooperation with Oper Frankfurt

2302-12 *Dr. Donald Porsché*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 04. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 38, Mat. Kosten € 18

Learning by Doing

The Art of Painting

This course will give you the fundamentals of the „Art of Painting". It will be directed towards your artistic interests, necessary for you to continue your aspirations and development as an accomplished artist or a Sunday Painter. We will expose the basics for harmonious picture making and composition. The use of the various techniques which artists use to paint their pictures will be explained and explored. In addition to all the pleasure this will bring you, the artist's tools and materials – namely paper, canvas, wood, brushes and paints (acrylics, watercolour, gouache and oils) – will also be studied.

The material costs cover the initial provision of equipment for drawing and painting.

2510-11 *Alexander Bowie*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 98, Mat. Kosten € 10

Colours for the soul

Painting and drawing for relaxation

Join us on a journey through the world of colour, exploring cool and warm, balanced and contrasting colour combinations in art. We will experiment with an easy wet-on-wet watercolour method, where images and motifs develop out of the painting process. Additional exercises in „contemplative drawing" will help us relax and better understand our own experience during the creative process. Together we will share and learn from each other's experiences.

Materials will be provided.

2510-12 *Cläre Kunze*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 68, Mat. Kosten € 9

Let's Talk Art B2+

● **Vincent van Gogh exhibition in Frankfurt**

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. In autumn 2019, the Städel Museum will present a comprehensive exhibition with outstanding works of one of the most famous artists of the world: Vincent van Gogh. The significant role played by Van Gogh for the development of German art at the beginning of the twentieth century will be illuminated at the show by works of well-known artists like Ernst Ludwig Kirchner, Erich Heckel, Paula Modersohn-Becker, Gabriele Münter, and Max Beckmann among others.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-06 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **14. Jan. – 18. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 85, Mat. Kosten € 15

● **Fantastic Women. Surreal worlds from Meret Oppenheim to Louise Bourgeois**

NEU im Programm

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Women were the central subject matter of Surrealist male fantasies. What were the subjects that interested women artists in the Surrealist movement? In which way did the artistic perspective of female artists differ from that of their male counterparts? A major thematic exhibition at the Schirn is now presenting the female contribution to Surrealism with paintings, sculptures, photographs, and films by famous women artists such as Louise Bourgeois, Frida Kahlo or Meret Oppenheim among others. The exhibition will offer the opportunity to discover and talk about unique artistic positions from over three decades of Surrealism.

Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Schirn Kunsthalle and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-08 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **03. März – 31. März, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 80, Mat. Kosten € 15

English Book Club C1/C2

Are you a keen and active reader with a high level of English? Then you might like to join one of our book clubs where you'll have an opportunity to exchange your thoughts on a fascinating range of modern and contemporary authors. Reading in a group encourages and inspires, adding new dimensions to the learning experience. You should have good communicative skills and a willingness to participate. Native speakers are also very welcome.

● **Literary Anniversaries**

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general. The selected authors are as follows:

- February: James Joyce. The Dubliners (1914)

- March: Edward Bellamy. Looking Backwards 2000–1887 (1888)
- April: Lisa Unger. Crazy Love You. (2016)
- May: Jodi Picoult My Sister's Keeper. (2003)
- June: Joyce Carol Oates Hazards of Time Travel. (2018)

4280-12 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **23. Feb., 29. März, 26. Apr., 24. Mai, 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Great Novels Made Into Movies

Book-to-movie adaptations are always something to look forward to. Every year, Hollywood plucks great stories from books to turn them into big-screen experiences. Whether they're a true story based on a biography or a sci-fi extravaganza based on a novel, adaptations can sometimes end up being Hollywood's best movies.

A special excursion is planned at the end of the course. Additional costs may apply."

4280-15 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **01. März, 29. März, 26. Apr., 24. Mai, 28. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Super Spring Reads

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-17 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **10. Mai, 17. Mai, 07. Juni, 14. Juni, 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Poetry For People Who Don't Like Poetry

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-19 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **10. Mai, 17. Mai, 07. Juni, 14. Juni, 21. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Hot Summer Reads

The summer is in full flight , and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-22 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Juli – 14. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Writing Skills: writing for the web C1/C2

When writing for the web, using simple language helps users find what they need, understand what they have found and in turn use it for their needs. But writing simply is not the only key to good writing on the web. In this writing skills course we will review the many conventions which make Interesting and compelling reading on the web. In addition we will cover some SEO basics and best practices for blogs, twitter and social media posts.

Extra costs: for photocopies to be paid directly to the teacher

4280-23 *Gary Briones*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Mai – 24. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Writing Coaching C1/C2

Do you have a novel which you just can't seem to finish? Does your CV need to be updated and presented in English? Are your business e-mails taking far too long to write? If your answer to any of these questions is yes, then this course is for you. From one to one coaching to group feedback, we'll take your English writings and transform them into something to be proud. This course is designed to accommodate all English writing. Along with one to one coaching from the instructor, the participants will have the opportunity to engage in group feedback and review of their current English writing projects.

4280-24 *Gary Briones*
So, 11.00 – 14.15 Uhr, **12. Juli – 26. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Using Coaching to Change your Life and Career C1

Regardless of whether the changes you would like to make in your life are big, such as a new job or career, or even as small as keeping your sock drawer sorted, in this course you will practise some simple and transferable solution-focussed life coaching techniques that you can apply to any context.
We will look at how to use your own creativity in finding positive solutions to aspects of life you would like to change or improve upon. Over the three sessions of this course we will work together to choose some areas of life that you'd like to work on, then set out some creative and useful strategies that will lead to successful changes that have significance and meaning for you. The skills you will develop and practice during these sessions will be ones you can apply time and again in the future, in both professional and personal areas.

4285-24 *Bruce Long*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. März + 08. März, 15. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Bildungsurlaub

Wir haben im Frühjahr/Sommer 2020 mehr als 170 Bildungsurlaube im Programm.

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen.

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter verwaltung.hessen.de

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **mindestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

Januar 2020

06. Jan. – 10. Jan.	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken, *3078-01*	Seite 109
27. Jan. – 31. Jan.	PDL – Englisch lernen einmal anders, Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1), *4205-06*	Seite 145
	Französische Woche PDL für Anfänger/-innen, *4305-05*	Seite 158

Februar 2020

03. Feb. – 07. Feb.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-15*	Seite 33
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-01*	Seite 207
	Train the Trainer, *5595-01*	Seite 235
10. Feb. – 14. Feb.	Besprechungen und Workshops leiten – Techniken der Moderation, *5577-01*	Seite 233
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-03*	Seite 240

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

17. Feb. – 21. Feb.	VBA mit Excel I+II, *5162-01*	Seite 203
	Programmieren in Java, *5506-01*	Seite 226
24. Feb. – 28. Feb.	Excel 2016 I+II, *5141-01*	Seite 201
	Python, *5512-01*	Seite 227

März 2020

02. März – 06. März	Excel 2016 II+III, *5143-01*	Seite 202
	PowerPoint 2016 I+II – Kompakt und Intensiv, *5231-01*	Seite 205
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-03*	Seite 207
09. März – 13. März	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3071-41*	Seite 106
	Polnische Woche A1, *4471-00*	Seite 175
	Access I, *5180-01*	Seite 204
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-01*	Seite 207
	Photoshop CC I+II, *5321-01*	Seite 210
	Windows Server 2019, *5535-01*	Seite 228
	Souverän ans Ziel – Kommunikation, Grenzen, Embodiment, *5603-01*	Seite 236
16. März – 20. März	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-15*	Seite 37
	Gesund bleiben in Beruf und Alltag – Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3070-12*	Seite 106
	Englische Woche A2 (Kenntnisse ab Stufe 4), *4205-03*	Seite 145
	PDL – Englisch lernen einmal anders – Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1), *4205-07*	Seite 145
	Französische Woche 1, *4302-10*	Seite 158
	Erste Schritte am Computer: Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-01*	Seite 196
	WordPress – Webseiten erstellen: Kompakt und Intensiv, *5466-01*	Seite 225
	Projekte erfolgreich durchführen – Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden, *5721-01*	Seite 240
23. März – 27. März	Türkische Woche A1 (Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse), *4610-00*	Seite 189
	VBA mit Excel I+II, *5162-03*	Seite 203
	Kreative Fotografie und Bildbearbeitung mit Adobe Photoshop Elements, *5309-01*	Seite 208
	InDesign CC I+II, *5331-01*	Seite 212
	Webredaktion: Online-Projekte betreuen, *5411-01*	Seite 218
	Ein eigenes soziales Netzwerk erstellen mit Drupal 8 , *5480-01*	Seite 225
	PHP-Programmierung, *5510-01*	Seite 227
	Train the Trainer, *5595-03*	Seite 235
	Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-01*	Seite 236
30. März – 03. Apr.	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-16*	Seite 33
	Bildungsurlaub: Storytelling und Reportagefotografie – Geschichten erzählen mit Fotografien, *2406-10*	Seite 77
	Die Stimme stärken – Sich stimmlich Raum nehmen in Alltag, Beruf und Gesellschaft, *3076-21*	Seite 109
	Business English Week B1+ (Kenntnisse ab Stufe 8), *4205-14*	Seite 145
	Kroatische Woche A1, *4450-00*	Seite 171
	Tschechische Woche A1, *4607-00*	Seite 187
	Excel 2016 I+II, *5141-03*	Seite 201
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-05*	Seite 207
	Community Management und Reputation in der Kommunikation, *5426-01*	Seite 221
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-01*	Seite 224
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag – Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-01*	Seite 232
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-01*	Seite 234
	Einführung in das NLP, *5597-01*	Seite 236

April 2020

20. Apr. – 24. Apr.

Gesund bleiben in Beruf und Alltag – Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3070-13* ... Seite 106
Gesundheit stärken – beruflich und privat, *3070-20* ... Seite 106
Englische Woche B1.1 (Kenntnisse ab Stufe 6), *4205-10* ... Seite 145
Französische Woche 2, *4302-12* ... Seite 158
Russische Woche A1 – Teil 1, *4480-67* ... Seite 179
Excel 2016 II+III, *5143-02* ... Seite 202
Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-07* ... Seite 207
Photoshop Elements – Fotobearbeitung für Anfänger/-innen, *5313-01* Seite 209
Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape, *5344-01* ... Seite 213
Bildungsurlaub: Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5432-01* ... Seite 222
Python, *5512-03* ... Seite 227
Die Magie der Kommunikation, *5560-01* ... Seite 231
Büroorganisation im Wandel der Zeit – Industrie 4.0 und die Folgen, *5776-01* ... Seite 244

Planen Sie frühzeitig!
Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

Mai 2020

04. Mai – 08. Mai

Bildungsurlaub: Von der Aufnahme zur Präsentation, Grundlagen, *2403-10* ... Seite 75
Englische Woche B1.2 (Kenntnisse ab Stufe 7), *4205-12* ... Seite 145
Business English Week B2 (Kenntnisse ab Stufe 10), *4205-16* ... Seite 145
Spanische Woche A1 – Teil 1, *4502-10* ... Seite 183
Excel 2016 I+II, *5141-05* ... Seite 201
VBA mit Excel I+II, *5162-05* ... Seite 203
Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-03* ... Seite 207
Illustrator CC I+II, *5339-01* ... Seite 213
Bildungsurlaub: Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5423-01* ... Seite 220
Visual C#.net, *5504-03* ... Seite 226

11. Mai – 15. Mai

Gesundheit fördern für einen anspruchsvollen Berufsalltag, *3077-01* ... Seite 109
In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3079-01* ... Seite 110
Word und Outlook 2016 – Grundlagen professioneller Bürokommunikation, *5281-01* ... Seite 207
Photoshop CC I+II, *5321-03* ... Seite 210
Premiere Elements – Videoschnitt für Anfänger/-innen, *5355-01* ... Seite 214
Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement, *5556-01* ... Seite 231

25. Mai – 29. Mai

Business English Week C1, *4205-19* ... Seite 145
Französische Woche 3, A2.1, *4302-14* ... Seite 158
Lateinamerikanische Woche B1, *4502-25* ... Seite 183
Excel 2016 I+II, *5141-07* ... Seite 201
Excel 2016 II+III, *5143-03* ... Seite 202
Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-09* ... Seite 207
Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook – Automatisierung von Routinearbeiten , *5282-01* ... Seite 207
InDesign CC I+II, *5331-03* ... Seite 212
Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-03* ... Seite 224
Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-03* ... Seite 234

Juni 2020

15. Juni – 19. Juni

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag: Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, *2506-11* ... Seite 83
Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken, *3078-02* ... Seite 109
Chinesische Woche, *4160-74* ... Seite 142
Japanische Woche 1, *4441-01* ... Seite 168
Zweite Schritte am Computer – Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2016, *5016-03* ... Seite 196

15. Juni – 19. Juni	Word 2016 I+II, *5120-01*	Seite 200
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-05*	Seite 207
	Adobe Photoshop, InDesign und Illustrator für Anfänger/-innen, *5343-01*	Seite 213
	Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5432-03*	Seite 222
	WordPress – Webseiten erstellen, Kompakt und Intensiv, *5466-03*	Seite 225
	Dynamische Webseiten mit PHP, Apache und MySQL, *5474-01*	Seite 225
22. Juni – 26. Juni	Koreanische Woche 1 (A1), *4448-50*	Seite 170
	Spanische Woche A1 – Teil 2, *4502-11*	Seite 183
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-03*	Seite 196
	Excel 2016 II+III, *5143-04*	Seite 202
	VBA mit Excel I+II, *5162-07*	Seite 203
	Grafisches Gestalten mit Gimp, Scribus und Inkscape, *5344-03*	Seite 213
	Linux – Ubuntu, *5546-01*	Seite 228
29. Juni – 03. Juli	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-17*	Seite 33
	Italienische Woche 1 (A1), *4402-30*	Seite 165
	Excel 2016 I+II, *5141-09*	Seite 201
	Programmieren in Java, *5506-03*	Seite 226

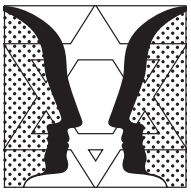
Juli 2020

06. Juli – 10. Juli	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-16*	Seite 37
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, *3072-12*	Seite 107
	In Bewegung kommen – Herausforderungen in einem fordernden (Berufs-)Alltag meistern, *3073-01*	Seite 107
	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, *3074-38*	Seite 108
	The Business Influencer C1/C2, *4205-20*	Seite 145
	Australian Week C1/C2, *4205-23*	Seite 146
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-11*	Seite 207
	Lightroom Classic und Photoshop CC – Professionelle Fotobearbeitung, *5319-01*	Seite 210
	Programmiersprachen – Einführung und Überblick, *5501-01*	Seite 226
	Roboterprogrammierung mit Python, *5513-03*	Seite 227
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag, *5564-01*	Seite 232
	Train the Trainer, *5595-05*	Seite 235
	Bessere Texte schreiben – Formulieren Sie Ihre Inhalte klar, verständlich und ansprechend, *6550-10*	Seite 263
13. Juli – 17. Juli	Fit in Beruf und Alltag durch Yoga – Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf, *3074-37*	Seite 108
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3074-97*	Seite 108
	The Business Communicator B2+, *4205-18*	Seite 145
	Spanische Woche A2 – Teil 2, *4502-20*	Seite 183
	VBA mit Excel I+II, *5162-09*	Seite 203
	Access I, *5180-03*	Seite 204
	PowerPoint 2016 I+II – Kompakt und Intensiv, *5231-03*	Seite 205
	Photoshop CC I+II, *5321-05*	Seite 210
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-05*	Seite 224
	Meisterklasse Rhetorik – 100 Profi-Tipps für Business und Beratung, *5553-01*	Seite 230
	Einführung in das NLP, *5597-03*	Seite 236
	Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-03*	Seite 236
20. Juli – 24. Juli	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong für Anfänger/innen und Wiederholer/-innen, *3071-42*	Seite 106
	Excel 2016 II+III, *5143-05*	Seite 202
	VBA mit Excel III+IV, *5170-01*	Seite 204
	Premiere Pro und After Effects CC für Anfänger/-innen, *5358-01*	Seite 214
	Die Magie der Kommunikation, *5560-03*	Seite 231
	Visualisieren mit Sketchnotes & Co. – Kreative Techniken für Beruf, Bildung und Beratung, *5580-05*	Seite 234

27. Juli – 31. Juli	Russische Woche A1 – Teil 2, *4480-68*	Seite 179
	Excel 2016 I+II, *5141-11*	Seite 201
	Professionelle Gesprächsführung – Top-Techniken für Beruf, Beratung und Management, *5565-01*	Seite 232
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, *5701-03*	Seite 239

August 2020

03. Aug. – 07. Aug.	Access II , *5182-01*	Seite 204
	Printmedien mit Adobe CC professionell gestalten – InDesign und Photoshop, *5341-01*	Seite 211
	Souveräne Rhetorik, Kommunikation und Konfliktmanagement, *5556-03*	Seite 231
	Präsentationstraining – Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik, *5576-01*	Seite 233
	Führung und Kommunikation, *5602-01*	Seite 236
	Projekte planen mit MS-Project, *5725-05*	Seite 241
10. Aug. – 14. Aug.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-17*	Seite 37
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong – Entspannen und Energie tanken im Kloster, *3071-43*	Seite 107
	Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung, *3077-71*	Seite 109
	VBA mit Excel I+II, *5162-11*	Seite 203
	Word, Excel und PowerPoint 2016 II – Aufbaukurs, *5274-07*	Seite 207
17. Aug. – 21. Aug.	Fit in Beruf und Alltag durch Yoga, *3074-40*	Seite 108
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3074-41*	Seite 108
	Excel 2016 II+III, *5143-06*	Seite 202
	Word, Excel und PowerPoint 2016 I, *5272-13*	Seite 207
	Affinity Photo I+II, *5305-01*	Seite 208
	Bildungsurlaub: Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5423-03*	Seite 220
	Webseiten erstellen – HTML, CSS und WordPress, *5462-07*	Seite 224
	Besseres Deutsch intensiv – Rechtschreibung und Zeichensetzung, *6550-20*	Seite 263
24. Aug. – 28. Aug.	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, *3074-39*	Seite 108
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2016, Internet, *5015-05*	Seite 196
	Excel 2016 I+II, *5141-13*	Seite 201
	Access 2016 SQL I–III, *5185-01*	Seite 204
	InDesign CC I+II, *5331-05*	Seite 212
	Projektmanagement – Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-05*	Seite 240
31. Aug. – 04. Sep.	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag, *5563-03*	Seite 232



Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Frühjahressemester 2020: 17. Februar bis 03. Juli

Liebe Freunde der Jüdischen Volkshochschule,

die jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main setzt sich aktiv dafür ein, dass sich alle demokratischen Kräfte unserer Gesellschaft auf allen Ebenen unserer Gesellschaft gegen rechtspopulistische Tendenzen und rechtsradikale Netzwerke, die schon seit Jahren auch vor Mord nicht zurückschrecken, zur Wehr setzen. Wir alle müssen ein Interesse daran haben, dass unser demokratischer Rechtsstaat dies auch in Zukunft bleibt und die damit verbundenen Herausforderungen ernsthaft angeht.

So wird im Frühjahr 2020 Dr. Julia Bernstein, Professorin für „Migration research, inequality und discrimination in society" in ihrem Vortrag der Frage nachgehen, wie es sein kann, dass gerade in Deutschland nach dem Holocaust wieder verstärkt antisemitische Verbalien und Handlungen um sich greifen. Das geht einher mit einem wachsenden Rechtspopulismus, für den auch der Mainstream in unserer Gesellschaft anfällig zu sein scheint.

Es ist vor allem unsere gemeinsam entwickelte Erinnerungskultur, deren Legitimation durch rechtsorientierte Kräfte in unserer Gesellschaft deutlich in Frage gestellt wird. Von daher wird es weiterhin ein zentrales Anliegen jüdischer Erwachsenenbildung im deutschen Sprachraum sein, darauf hinzuwirken, dass auch zukünftig Veranstaltungen wie „Gegen das Vergessen – für kulturelle und religiöse Vielfalt" auch zukünftig als Kulturangebote von Volkshochschulen, Bildungs-, Begegnungs- und Gedenkstätten im Rhein-Main-Gebiet initiiert werden.

Mehrere Veranstaltungen in dem umfassenden Kulturprogramm des Frühjahrsemesters 2020 werden sich dieses Mottos annehmen. So wird das Abrahamische Frauenteam unter der Ägide von Petra Kunik, der Vorsitzenden der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit in Frankfurt mit Vertreterinnen aus Christentum und Islam über die Frage „Kann es eine gemeinsame Erinnerungskultur von Juden, Christen und Muslimen in unserer Gesellschaft geben?" diskutieren. Darüber hinaus präsentiert die Jüdische Volkshochschule wieder ein vielfältiges wie auch anspruchsvolles Kulturprogramm.

Neben den herausfordernden Themen wie Antisemitismus und Shoah ist es uns ein Anliegen, auch nach vorne zu schauen. Für die meisten von uns ist das weltoffene Frankfurt unsere Stadt, an deren Wohlergehen wir Anteil haben. Von daher ist es uns ein Anliegen, auch andere Akzente zu setzen.

Gerade bei den praktischen Kursen hat es eine Erweiterung gegeben. Erstmals bietet die Jüdische Volkshochschule in ihrem Programm im Rahmen der Kooperation mit TuS Makkabi Frankfurt Kurse mit einem sportlichen Schwerpunkt an. Wer hat unter den Älteren unter uns nicht Probleme mit dem Rücken angesichts stundenlangen Sitzens am Computer? Von daher ist es erfreulich, dass nun die Möglichkeit besteht, bei der Übungsleiterin Ruth Jäger am Feldenkrais-Kurs teilzunehmen und zu erfahren, wie es ist, mit Hilfe sanfter Bewegung Stress und muskuläre Verspannungen abzubauen. Für die mehr an körperlicher Gesundheit orientierten unter uns bietet sich die Gelegenheit, insbesondere bei Krav Maga, den eigenen Körper doch noch stärker zu fordern.

Alle, die an jüdischer Kultur, Religion, Geschichte und praktischen Tun Interessierten finden hier ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges auf Innovation angelegtes Kursangebot.

Mit dem Frühjahresprogramm 2020 will die JVHS einem breiten, interessierten Publikum Grundgedanken aus dem Judentum nahebringen und damit unseren Beitrag zu einem angeregten interreligiösen wie interkulturellen Dialog leisten.

Ihre Jüdische Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Zum Redaktionsschluss der VHS waren die Planungen der JVHS noch nicht vollständig abgeschlossen. Informationen über weitere Kurse, Vorträge und auch geänderte Termine erhalten Sie über das Sekretariat der Jüdischen VHS oder im Internet unter www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule dort finden Sie das aktuelle Programm, auch als pdf-Datei.

Anmeldung:
Mo, 27. Januar – Fr, 07. Februar 2020

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder per E-Mail über die Jüdische Gemeinde Frankfurt.

Jüdische Gemeinde Frankfurt
Sekretariat der JVHS
Westendstraße 43, 60325 Frankfurt am Main
Verwaltungsgebäude, IV. Stock

Mo + Mi 8.30 – 13.00 Uhr
Do 11.00 – 16.00 Uhr
Fr 8.30 – 14.00 Uhr

Sekretariat
Frau Oberberger
Telefon 069 768036-142
Fax 069 768036-179
E-Mail volkshochschule@jg-ffm.de

Zentrale
Telefon 069 768036-100

Internet www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung

Das Kursentgelt wird bei der Anmeldung fällig und ist per Überweisung zu entrichten:
Post-Bank Frankfurt am Main,
BIC: PBNKDEFF
IBAN: DE39 5001 0060 0106 543600
Empfänger: Jüdische Gemeinde, Verwendungszweck „JVHS, Nummer des Kurses"

Vereinte Nationen gegen Israel

Wie die UNO den jüdischen Staat delegitimiert

Wie kommt es, dass sich der jüdische Staat derart im Visier der Vereinten Nationen und ihrer Untereinrichtungen befindet? Liegt das tatsächlich an Israel selbst – oder gibt es dafür womöglich ganz andere Gründe? Wie ist die UNO heute überhaupt aufgestellt und worin unterscheidet sie sich von früheren Jahren? Welches Menschenrechtsverständnis herrscht bei ihr und ihren Mitgliedern vor?

Ort: Saalbau Bornheim, Arnsburger Straße 24, 60385 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 3010 *mit Alex Feuerherdt*
Do, 26. März, 1 Woche/2 UStd.
19.00 – 20.30 Uhr; € 8, ermäßigt € 7

Selbstverteidigungsworkshop Krav Maga

Im Krav Maga geht es darum, ein Verständnis für reale Gewalt zu gewinnen. Dabei geht es neben physischen Techniken und deren Training, um Aufmerksamkeit und Wachsamkeit im Kontext von Konfliktvermeidungsstrategien, das richtige Deuten von Körpersprache, das Beurteilen von anatomischen Parametern und die bewusste Wahrnehmung und Analyse der Umwelt. Zudem fokussiert sich Krav Maga auf die Schulung des Durchhaltevermögens, welches nicht nur im Kontext realer Selbstverteidigung eine Fähigkeit im Rahmen sozialer Kompetenzen ist.

Ort: Im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M. in der Sporthalle beim Pausenhof.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Sportverein TUS Makkabi Frankfurt

Kurs-Nr. 1311 *mit David Neumann*
Mi, 19. Feb., 12 Wochen/24 UStd.
19.30 – 21.00 Uhr, € 84, ermäßigt € 72
(Einzelstunde: € 3,50)

Feldenkrais-Kurs

Durch die Methode des Feldenkrais wird die Wahrnehmung des eigenen Seins und weitere Aspekte des menschlichen Wesens verbessert, wie zum Beispiel die Erkenntnis von Umständen durch das Nutzen der eigenen Sinne. Dabei werden jegliche Fassetten des menschlichen Körpers angesprochen und dadurch auf Trab gehalten. Dadurch werden Resultate wie eine erhöhte Leistungsfähigkeit, neuerworbene Kreativität und ein gesteigertes Wohlbefinden erworben.

Ort: Im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M. in der Sporthalle beim Pausenhof.

Eine Kooperation von Jüdischer Volkshochschule und dem Sportverein TUS Makkabi Frankfurt

Kurs-Nr. 1310 *mit Ruth Jäger*
Di, 18. Feb., 12 Wochen/24 UStd.
18.45 – 20.00 Uhr; € 84, ermäßigt € 72
(Einzelstunde: € 3,50)

Bürgerengagement für ein soziales und modernes Frankfurt

Der jüdische Friedhof an der Rat-Beil-Straße

Der israelitische Friedhof an der Rat-Beil-Straße wurde 1828 gemeinsam mit dem Frankfurter Hauptfriedhof außerhalb der Stadt eröffnet. Für die Juden Frankfurts war dieses Ereignis ein weiterer wichtiger Schritt auf dem Weg zur Integration in die Frankfurter Bürgerschaft. Gerade die Biographien der dort Begrabenen, u.a. Rothschild, Hallgarten und Budge, sind beredtes Zeugnis für deren Bürgerengagement für ein soziales und modernes Frankfurt.

Treffpunkt: Hauptportal des Jüdischen Friedhofs an der Rat-Beil-Straße 10, 60318 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1114 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 17. Mai, 1 Woche/2 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Die Gedenkstätte an der Europäischen Zentralbank

Eine Spurensuche an der ehemaligen Frankfurter Großmarkthalle.

Die Großmarkthalle, heute Sitz der Europäischen Zentralbank, war nicht nur zur Zeit ihrer Einrichtung ein imposanter Bau. Von hieraus wurden zwischen 1928 und 2004 sämtliche städtische Märkte beschickt und de facto die Frankfurter von hier aus ernährt. Derselbe Ort diente jedoch ab Oktober 1941 bis Frühjahr 1945 auch verbrecherischen Zwecken: In dieser Zeit nutzte die Gestapo den Keller der Großmarkthalle als Sammelplatz für die Deportation der jüdischen Bevölkerung in die Ghettos, Konzentrations- und Todeslager im Osten. Etwa 10.000 Menschen wurden allein von hier bei zehn Massendeportationen verschleppt. Nur 179 Deportierte überlebten.

Anmeldungsfrist: 14. Februar 2020

Kurs-Nr. 1113 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 01. März, 1 Woche/2,5 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Auf den Spuren der Frankfurter jüdischen Geschichte

Stadtrundgang: Das Ostend Frankfurts im 19. und 20. Jahrhundert

Im Verlauf des 19. Jahrhunderts entstanden außerhalb des heutigen Anlagenrings verschiedene neue Stadtviertel; eines davon ist das Ostend. Hier ließen sich überdurchschnittlich viele Juden nieder, neben den einheimischen auch viele jüdische Zuwanderer aus Osteuropa. Mit einem Anteil von 40 Prozent der Gesamteinwohnerschaft des Stadtteils prägten sie das damalige Leben des Stadtteils.
Bevor wir die „jüdischen Orte" des Ostends aufspüren, besuchen wir die Ausstellung „Jüdisches Ostend" im Bunker Friedberger Anlage, dem Ort an dem sich ehemals die orthodoxe Synagoge befand.

Treffpunkt: Bunker an der Friedberger Anlage (Kleiner Cityring)

Kurs-Nr. 1115 *mit Gabriela Schlick-Bamberger*
So, 26. Apr., 1 Woche/2,5 UStd.
14.00 – 16.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Abrahamisches Frauenteam

Erinnerungskultur

Das in-die-Ferne-Rücken der Shoah-Erinnerung, Generationenwechsel und interkulturelle Vielfalt fordern und befördern eine neue zu entwickelnde Erinnerungskultur, die nicht in politisch-staatlich verordneten Gedenkfeiern stecken bleibt. Heute wo multikulturelle und multireligiöse Erinnerungstraditionen und Gedenkkulturen aufeinander treffen, müssen wir produktive Konzepte erarbeiten, um den Weg gemeinschaftsstiftender Erinnerungskultur einzuschlagen. Der religiöse Satz von Rabbi Baal Schem Tov (um 1700–1760 n.u.Z.) war und ist über Jahrzehnte Maßstab: Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung.

Kurs-Nr. 5010 *mit Petra Kunik, Pfarrerin Susanna Faust-Kallenberg und N.N.*
Do, 12. März, 1 Woche/2 UStd.
19.00 – ca. 20.30 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Den Täterinnen und Tätern auf der Spur

Wer hat die Bibel (Altes Testament und Evangelien) verfasst und zu welchem Zweck?

Zu der Zeit der Entstehung des biblischen Kanons gab es eine Vielzahl von Texten. Die Bibel in ihrem Umfang, den wir kennen, stellt eine Auswahl dar. Wer hat sie wann und warum getroffen? Auf jedes Ereignis gibt es unterschiedliche Perspektiven; einige kommen in den biblischen Texten zu Wort, andere nicht. Wer entscheidet über die relevanten „Sichtweisen"? Die Texte, wie sie heute vorliegen wurden im Laufe der Zeit mehrfach überarbeitet und kommentiert. Welche Ereignisse haben das ausgelöst? Welche Überzeugungen stehen dahinter? Warum z.B. gibt es einen „doppelten David" – den der Königsbücher und den des Psalters? Warum haben wir 4 Evangelien, die nicht übereinstimmen? Und schließlich: Was bedeutet dies für unser Verständnis der biblischen Texte? Sie sind eingeladen, sich auf eine detektivische Spurensuche zu begeben.

Lernort: Bibelhaus Sachsenhausen, Metzlerstraße 19, 6594 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1601 *mit Kornelia Siedlaczek und Roberto Fabian*
Mi, 25. März, 1 Woche/2 UStd.
18.30 – 20.00 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Führung: Die Westend-Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Westend-Synagoge, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge entwickelt.

Männer werden darum gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.
Treffpunkt: Eingang im Anbau zur Synagoge, Freiherr-vom-Stein-Straße 30, 60323 Frankfurt a.M.

mit Esther Ellrodt-Freiman
Mi, 25. März (1120a) oder 20. Mai (1120b), 1 Woche/2 UStd.
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr; € 6, ermäßigt € 5

Koschere Küche zu den Festtagen

Wir kochen und backen für die Feiertage

Genießen Sie die jüdisch-israelische Küche, die Vielfalt der Gewürze und des Geschmacks aus den verschiedenen jüdischen Kulturen. Zu jedem Treffen können Sie neue kulinarische Besonderheiten kennen lernen und probieren.

Lernort: Lehrküche der I.E. Lichtigfeldschule im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M.

Kurs-Nr. 1010 *mit Hanna Jerusalem*
So, 08. März, 15. März, 22. März oder 29. März
jeweils 1 Woche/2,5 UStd., 12.00 – 14.00 Uhr
jeweils € 9,50 + € 7,50 Zutaten,
ermäßigt € 7,50 + € 7 Zutaten

Workshop: Israelische, jiddische und chassidische Tänze

An diesen drei Abenden wollen wir jeweils uns den israelischen, jiddischen und chassidischen Tänzen zuwenden. Geeignet für Anfänger und leicht Fortgeschrittene.

Lernort: Spiegelsaal im Jugendzentrum Amichai im Ignatz Bubis Gemeindezentrum, Savignystraße 66

Kurs-Nr. 1011 *mit Iris Lazimi*
ab Mi, 11. März, 4 Wochen/8 UStd.
20.00 – 21.30 Uhr; € 36, ermäßigt € 31,50

Jiddisch – Eine Einführung in die jiddische Kultur und Sprache

In diesem Blockseminar werden die Fertigkeiten des Lesens, Verstehens, Sprechens und Schreibens der jiddischen Sprache vermittelt. Darüber hinaus erfolgt eine Einführung in die jiddische Kultur und Literatur.

Kurs-Nr. 1210 *mit Esther Alexander-Ihme*
Mo, 16. März, 18.00 – 20.00 Uhr
So, 22. März + 29. März, 11.00 – 15.00 Uhr
3 Wochen/11 UStd.; € 45, ermäßigt € 40

Modernes Hebräisch

● **Iwrith I – A**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Ziel des Kurses ist es, die hebräische Schrift und die hebräischen Buchstaben kennenzulernen. Weiterhin werden wir erste kleine Gespräche in Iwrith beginnen. (Seite 1–30)

Kurs-Nr. 1211 *mit Riki Zaltzmann*
Di, 18. Feb. – 30. Juni, 17 Wochen/34 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 153, ermäßigt € 134,50
(Einzelstunde: € 4,50)

● **Iwrith I – B**

Gearbeitet wird dem erprobten Lehrwerk „Ivrit bekef" – Hebräisch für Deutschsprachige. Ziel des Kurses ist es, die hebräische Schrift und die hebräischen Buchstaben kennenzulernen. Weiterhin werden wir erste kleine Gespräche in Iwrith beginnen. Wer möchte kann gerne sein Tablet oder sein Notebook mitbringen.

Lernort: Im Philantropin, Hebelstraße 17, 60318 Frankfurt a.M.; Informatik-Raum der I.E. Lichtigfeldschule

Kurs-Nr. 1212 *mit Efrat Haas*
Mi, 19. Feb. – 01. Juli, 17 Wochen/34 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 153, ermäßigt € 134,50
(Einzelstunde: € 4,50)

● **Iwrith II**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Ziel des Kurses ist es, kleine Gespräche in Iwrith zu führen und das Lesen, Schreiben von hebräischen Texten aus dem Alltag. Darüberhinaus werden wir das Konjugieren von Verben üben (Seite 30–60).

Kurs-Nr. 1213 *mit Riki Zaltzmann*
Di, 18. Feb. – 30. Juni, 17 Wochen/34 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 153, ermäßigt € 134,50
(Einzelstunde: € 4,50)

● **Iwrith III**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet (Seite 60–100).

Kurs-Nr. 1214 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 20. Feb. – 02. Juli, 15 Wochen/30 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 135, ermäßigt € 119
(Einzelstunde: € 4,50)

● **Iwrith IV**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet (Seite 60-100). Dazu kommen jetzt auch die Themen wie Uhrzeit und Kalender (Seite 100–150).

Kurs-Nr. 1215 *mit Riki Zaltzmann*
Do, 20. Feb. – 02. Juli, 15 Wochen/30 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 135, ermäßigt € 119
(Einzelstunde: € 4,50)

● **Iwrith V – A**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun weiter zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Kurs-Nr. 1216 *mit Ofira Plawner*
Do, 20. Feb. – 02. Juli, 15 Wochen/30 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 142,50, ermäßigt € 125
(Einzelstunde: € 4,75)

● **Iwrith V – B**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun weiter zunehmen. Dazu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Kurs-Nr. 1217 *mit Ofira Plawner*
Di, 18. Feb. – 30. Juni, 17 Wochen/34 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 161,50, ermäßigt € 142
(Einzelstunde: € 4,75)

● **Iwrith VII**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Die Gesprächsanteile zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache werden nun deutlich zunehmen. Dazu kommen neue grammatikalische Konstruktionen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Kurs-Nr. 1218 *mit Hanna Jerusalem*
Mi, 19. Feb. – 01. Juli, 17 Wochen/34 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 187, ermäßigt € 164,50
(Einzelstunde: € 5,50)

● **Iwrith Konversation**

Gearbeitet wird dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef. Die Gesprächsanteile zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache werden nun deutlich zunehmen. Dazu kommen neue grammatikalische Konstruktionen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch ausgeweitet.

Kurs-Nr. 1219 *mit Hanna Jerusalem*
Mi, 19. Feb. – 01. Juli, 17 Wochen/34 UStd.
19.45 – 21.15 Uhr; € 187, ermäßigt € 164,50
(Einzelstunde: € 5,50)

Althebräisch – Eine Einführung

Texte aus der Bibel und weiteren Schriften, Interpretation und Übersetzung.

Kurs-Nr. 1220 *mit Hanna Jerusalem*
Do, 05. März – 30. Apr., 07 Wochen/14 UStd.
18.15 – 19.45 Uhr; € 52, ermäßigt € 46

Mehr Informationen
auch im Internet unter:
www.jg-ffm.de
→ Kultur & Bildung
→ Jüdische Volkshochschule

Ihr Feedback ist uns wichtig!

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

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: **Kursnummer** — **Halbjahr** — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

Kundennummer (falls vorhanden)

☐ Frau ☐ Herr

Nachname/Familienname

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Annahme

Bearbeitung

Auswertung

Info-Seiten

Zu Gast in den Schulen 316
Rahmenentgeltordnung 316
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 317
Betriebssatzung 319
Datenschutzbestimmungen 321
Mitarbeiterverzeichnis 322
Unterrichtsorte 325
Stichwortverzeichnis 328

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,

- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

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

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags bzw. in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mail-adresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Mitarbeiterverzeichnis

Betriebsleitung

Direktorin
Truda Ann Smith Tel. 069 212-38323

Büro der Betriebsleitung
Gabriele Böhmer Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung
Annette Remy Tel. 069 212-31165

Layout, Gestaltung
Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Torsten Dreher Tel. 069 212-38597

Gesellschaft, Psychologie

Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner Tel. 069 212-39837

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunstbetrachtung, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimmund Sprechbildung, Kunst- und handwerkliche Techniken
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Nähen, Textiles Gestalten, Mode- und Farbberatung, Kosmetik
Pia Müller Tel. 069 212-38076

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan Tel. 069 212-39808

Gymnastik, Fitness, Tanz
Helve Biermann Tel. 069 212-37964

Organisation
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Beate Henß Tel. 069 212-73686
Jürgen Pfeiffer Tel. 069 212-41262
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Studium Generale

Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Aktiv im Alter

Julia Shirtliff Tel. 069 212-37963

Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 2045725-11

Organisation
Günborg-Julia Dinsenbacher Tel. 069 2045725-12

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung
Ulrike Schmollinger Tel. 069 212-43174

Gesellschaft, Politik Frankfurt, Region, Umwelt

Multikulturelles Frankfurt, Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Politik, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Organisation
Meike Borst Tel. 069 212-38373
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378

Integration und sozialer Zusammenhalt

Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378

Grundbildung, Schule

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining, Rechnen, Englisch, Training für Schule und Beruf
Dana Jochim Tel. 069 212-40611
Carina Lamberti Tel. 069 212-34380

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Schulabschlüsse
Jaroslav Baudis Tel. 069 212-39869
Karoline Betz Tel. 069 212-39869
Margret Büscher-Keßler Tel. 069 212-39805
Lisa-Marie Diehl Tel. 069 212-35743
Dana Jochim Tel. 069 212-30457

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464

Mathematik
Ingrid Reichel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Junge VHS

Ingrid Reichel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Klaus-Peter Roth Tel. 069 212-45664

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung
N.N. Tel. 069 212-38383

Computer, Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706
N.N. Tel. 069 212-34855

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713
Melanie Ledo Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Organisation
Nada Latincic-Stanojevic Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christian Becker Tel. 069 212-37656

Organisation
Renate Milrath Tel. 069 212-37966

Projekte und Beratung

Nathalie Diekow Tel. 069 212-71072
Barbara Dietsche Tel. 069 212-30606
Daniela Glück-Grasmann Tel. 069 212-48405
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677
Nina-Laura Thamm Tel. 069 212-77995

Organisation
Melanie Ledo Tel. 069 212-37661
Thidarat Möckel Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Nina-Laura Thamm Tel. 069 212-46703

Sprachen

Fachbereichsleitung
Bernd Eckhardt Tel. 069 212-39814

Fremdsprachen

Altgriechisch, Arabisch, Französisch, Griechisch, Latein, Persisch, Portugiesisch
Christiane Seeger Tel. 069 212-38386

Englisch, Chinesisch, Dänisch, Finnisch, Hindi, Indonesisch, Isländisch, Japanisch, Koreanisch, Niederländisch, Norwegisch, Schwedisch, Thai
Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Englisch, Esperanto, Kroatisch, Polnisch, Russisch, Tschechisch, Türkisch, Ungarisch
Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch, Spanisch
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Organisation
Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Bele Beutler Tel. 069 212-42997
Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405
Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

Organisation
Julia Borovski Tel. 069 212-73767
Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Katharina Haber Tel. 069 212-73666
Harald Lange Tel. 069 212-39720
Aslan Solmaz Tel. 069 212-37663
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326

VHS-Zentrum Nord

Koordination
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516
Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378

VHS-Zentrum West

Koordination
Gianna König Tel. 069 212-70572

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Gesundheit
Gianna König Tel. 069 212-70572
Eva Zimmermann Tel. 069 212-35453
Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Computer und Internet
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706
Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Kundenservice

Abteilungsleitung
Marc-Roland Urban Tel. 069 212-39810
Stellvertr. Abteilungsleitung
Jutta Körner Tel. 069 212-39809

Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination
Wiebke Petritz Tel. 069 212-75750
Teamleitung Persönliche Anmeldung
Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700
Kundenberatung, Interessentenlisten-Management
Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung
Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311
Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987
Christoph Stoos Tel. 069 212-34291
Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung
Jonas Sudhoff Tel. 069 212-38306
Simone Eckstein Tel. 069 212-41460
Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personal- und Kursleiterservice

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824
Katja Predikant Tel. 069 212-47507
Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38343

Personalservice
Cathrin Brandt Tel. 069 212-38337
Lisa Viehmann Tel. 069 212-37962

Kursleiterservice
Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314
Sofia de la Paz Tel. 069 212-30455
Alice Schuster Tel. 069 212-75577

Allgemeine Verwaltung, Raummanagement und Organisation

Martin Eckstein Tel. 069 212-37960
Alexandra Götz Tel. 069-212 75160
Sylvia Klinghammer Tel. 069 212-38307
Brigitte Lux Tel. 069 212-38321
Andreas Schneiker Tel. 069 212-38312

Poststelle
Gabriele Fischer Tel. 069 212-38308

Empfang
VHS Sonnemannstraße
Ali Daud Tel. 069 212-38344
VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Empfang Tel. 069 212-47147
VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße
Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Hausverwaltung/Technik
Shahzad Malik Tel. 069 212-38339
Jürgen Roth Tel. 069 212-38394

IT-Service

Leitung
N.N.

Helmut Hahn Tel. 069 212-30860
Alexander Burisch Tel. 069 212-47748
Michael Kurby Tel. 069 212-39836
Marc Majunke Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark *oder* U2 → Kalbach

ArtofBalance
Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Atelier Klaiber
Idsteiner Straße 77a, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

Atelier Ndrejaj
Frankenallee 184, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Schneidhainer Straße oder
Bus 46 → Maastrichter Ring

August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.
U7, Bus 32 → Habsburgerallee *oder* U6 → Ostbahnhof

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18, 60487 Frankfurt a.M.
  U6+U7 → Leipziger Straße
- Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt a.M.
  Bus 29 → Ben-Gurion-Ring West
- 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 15a, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U7 → Heerstraße
- Milseburgstraße 24a, 60388 Frankfurt a.M.
  U4+U7 → Enkheim
- Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt a.M.
  Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/
  Mörfelder Landstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M.
  U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethaniengemeinde
Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg *oder*
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

Bibliothekszentrum Sachsenhausen
Hedderichstraße 32, 60594 Frankfurt a.M.
S5+S6, U1–U3, U8, Tram 15+19, Bus 45, 47, 48, 61, 78, 653, OF-50 → Südbahnhof *oder* Tram 14+16 → Brückenstaße/Textorstraße

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

BiKuZ Sporthalle
Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Buchhandlung Schutt
Arnsburger Straße 76, 60385 Frankfurt a.M.
U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

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

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

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

Evangelische Familienbildung
Darmstädter Landstraße 81, 60598 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11, 12, 14–16, 18, Bus 30, 36, 45–48, 653, OF-50 → Lokalbahnhof

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur *oder* Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg *oder* Bus 29 → Glockengasse

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

Evangelische Mariengemeinde
Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 43 → Zentgrafenschule

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

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt

Fotografie Kreativ
Gutleutstraße 322, 60327 Frankfurt a.M.
Bus 37 → Halmstraße

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige
Rothschildallee 16a, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12 → Rothschildallee,
Bus 32 → Günthersburgallee *oder* U4 → Höhenstraße

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G

Gewerkschaftshaus
Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

H

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

Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Höchster Bildungsschuppen
Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

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

I – J

IGS Nordend
Hartmann-Ibach-Straße 54, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

Institut Rummel
Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Königsteiner Straße

Internationales Familienzentrum Ostend
Ostendstraße 70, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 14 → Ostendstraße, Tram 11, Bus 31 → Zobelstraße *oder*
U6 → Ostbahnhof

Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg
Limesstraße 14, 61389 Schmitten
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Jugendladen Bornheim – Atelier Naxoshalle
Waldschmidtstraße 19, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

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

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Ki.Bi.Z Sandweg
Sandweg 66, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz *oder* Tram 14 → Waldschmidtstraße

Ki.Bi.Z Schopenhauer
Schopenhauerstr. 9, 60316 Frankfurt a.M.
U4, Bus 32 → Höhenstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Klinikum Frankfurt Höchst
Gebäude C, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 59, 253, 804 → Klinikum Höchst

Konrad-von-Preysing-Haus
Ziegelhüttenweg 151, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

Lebenshilfe e.V.
Mörfelder Landstraße 179b, 60598 Frankfurt a.M.
Tram 14, Bus 61 → Breslauer Straße

Ludwig-Erhard-Schule
Legienstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.
Bus 58 → Ludwig-Erhard-Schule

M – N

Michael-Ende-Schule
Niddagaustraße 29, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof, U6, Bus 55+60 → Hausener Weg *oder* Bus 34 → Reifenberger Straße

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder* Bus 34 → Reifenberger Straße

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

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

O – R

Otto-Hahn-Schule
Urseler Weg 27, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 29 → Otto-Hahn-Schule *oder* U2+U9, Bus 27 → Nieder-Eschbach

Pfarrheim St. Mauritius
Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Mauritiusstraße *oder* Bus 51 → Geisenheimer Straße

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte *oder* Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Albrecht
Atzelbergstraße 139, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Altebornstraße

pro familia
Palmengartenstraße 14, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7, Tram 16, Bus 32 → Bockenheimer Warte *oder* Bus 36, 50, 75 → Palmgartenstraße

Psychosoziale Beratungspraxis
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78 → Stresemannallee Bahnhof

S

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18, Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Seminarhaus am Liebfrauenberg
Am Liebfrauenberg, 65618 Selters (Taunus)
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Soziale Manufaktur DRK
Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 → Schönhof

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

stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11 → Galluswarte

Stadtteilbibliothek Gallus
Idsteiner Straße 65, 60326 Frankfurt a.M.
Bus 52 → Paul Hindemith-Schule *oder* Tram 11 → Schwalbacher Straße

Stadtteilbibliothek Niederrad
Kniebisstraße 25, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 15, Bus 51 → Odenwaldstraße

Stadtteilbibliothek Rödelheim
Radilostraße 17-19, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5, Bus 34, 55, 60, 916 → Rödelheim Bahnhof

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Tanzstudio Ana Infanta
Glauburgstraße 26, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Glauburgstraße

Taunus-Informationszentrum
Hohemarkstraße 192, 61440 Oberursel
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

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

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

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

VHS-Zentrum West
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Zeitlos – Zentrum für Bewegung, Meditation und Therapie
Hungenerstraße 5, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 18, Bus 30 → Münzenbergerstraße

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder* S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Stichwortverzeichnis

A

Access 2016 ... 204
Acem Meditation ... 114
Achtsamkeit ... 33
Acrobat ... 212
Acrylmalerei ... 87
Administration ... 228
Adobe Animate und Adobe XD ... 224
Adobe Creative Cloud ... 208, 211, 213
Aerobic ... 129
Affinity Designer ... 212
Affinity Photo ... 208
Affinity Publisher ... 211
After Effects CC ... 214
Agiles Projekt- und Changemanagement ... 240
Aktiv im Alter ... 288
Aktzeichnen ... 86
Alexander-Technik ... 113
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 317
Alphabetisierung ... 260
Älterwerden ... 288
Altgriechisch ... 162
Android ... 199, 301
Animation ... 214
Anmeldung ... 12
Apps ... 199
Aquarellieren ... 87, 292
Arabisch ... 141
Arabische Kalligraphie ... 90
Arbeit und Leben (DGB/VHS) ... 43
Arbeit und Leben Hessen ... 46
Archäologie ... 29
Astronomie ... 60
Augenschule ... 105
Autobiografisches Schreiben ... 288
Autogenes Training ... 109, 111, 270
Ayurveda ... 105, 110

B

Ballsport ... 132
Bauch-Beine-Po ... 129
Beratung ... 12
Berufliche Bildung ... 191
Berufsorientierung ... 245
Besseres Deutsch ... 262
Betriebspraxis ... 239
Betriebssatzung der Frankfurter VHS ... 319
Betriebssysteme ... 228
Bewerbungstraining ... 245
Bilanzierung ... 240
Bildbearbeitung ... 208, 272, 300
Bildhauern ... 91
Bildnerisches Gestalten ... 83
Bildungsberatung HESSENCAMPUS ... 13, 246, 262
Bildung für nachhaltige Entwicklung ... 58
Bildungsurlaub Übersicht ... 8, 305
Blender 3D ... 215
Blockflöte ... 71
Bloggen ... 216
Blues Harp ... 72
Blumenwerkstatt ... 93
Bollywood-Tanz ... 67
Boogie-Woogie ... 67
Bridge ... 290
Buchbinden ... 92
Buchführung ... 239
Bürokommunikation ... 206
Büroorganisation ... 244
Business English ... 155
Business Knigge ... 237
BWL ... 239

C

Cajon ... 72
Callanetics ... 128
Cambridge Certificates ... 153
Capoeira ... 267
Chemie ... 269
Chinesisch ... 142
Chinesische Kalligraphie ... 142
Comic Zeichnen ... 86, 268
Computer ... 191, 195, 271, 299
Contemporary Dance ... 66
Content-Marketing ... 220
Creative Cloud ... 211, 213
CSS ... 224

D

Dänisch ... 143
Dateiverwaltung ... 196, 300
Datenbanken ... 204
Datenschutz/-sicherheit ... 195, 198
Datenschutzbestimmungen der Frankfurter VHS ... 321
Datensicherung ... 197
Debattieren ... 235
Deutsch ... 262
Deutsch als Fremdsprache ... 133, 271
Deutsch für Tagesmütter/-väter ... 247
Didgeridoo ... 72
Digital Painting ... 87
Drupal 8 ... 225

E

eBay ... 198
Ebru-Kunst ... 93
EDV ... 191, 195, 271, 299
Ehrenamt ... 42
Einbürgerungstest ... 135
E-Mail ... 206
Englisch ... 144, 271, 296
Entspannung ... 106, 110, 270
ePub ... 212
Erbrecht ... 29
Erklärvideos ... 214
Esperanto ... 156
Excel 2016 ... 201, 207
Exkursionen ... 22, 53

F

Facebook-Marketing ... 218
Familie ... 40
Family Dance Workout ... 131
Faszientraining ... 126
Feldenkrais® ... 113, 293
Filmforum Höchst ... 9
Finanzbuchhaltung: Xpert Business ... 242
Finanzplanung ... 46, 238, 268, 289
Finnisch ... 156
Fitness ... 128
Flamenco ... 67
Flicken, Ändern, Upcycling ... 100
Florale Gestaltung ... 93
Folkloretänze ... 68
Food-Fotografie ... 78
Fotobuch erstellen ... 208
Fotofrottage ... 100
Fotografie ... 75, 300
Fotolabor ... 82
Frankfurt und Umgebung ... 49
Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde ... 32
Französisch ... 157, 271, 297
Fremdsprachen ... 137, 271, 295
Führungen ... 51, 291
Führungen auf Russisch ... 180
Führungstraining ... 236
Fünf Tibeter® ... 117

G

Gartenplanung ... 58, 95, 269
Gedächtnistraining ... 41, 290
Gehölzschnitt ... 58
Geldanlage ... 46, 238, 268, 289
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ... 140
Geologie ... 60
Geschichte ... 20, 27
Gesellschaft ... 19, 21
Gesprächsführung ... 229
Gestaltung ... 211
Gesundheit ... 103, 293
Gewalt – Sehen – Helfen/Gewaltprävention ... 40, 289
Gimp ... 208, 272
Gitarre ... 73, 291
Goldschmieden ... 91
Google ... 198
Grafik(-Design) ... 208, 211
Grammatik ... 262
Griechisch ... 162
Grundbildung ... 259
Grundrechnen ... 261
Gründung ... 238

Gymnastik ... 123
GYROKINESIS® ... 125

H

Häkeln ... 101
Handarbeit ... 101
Handlettering ... 90
Harmonielehre ... 70
Hatha-Yoga ... 118, 293
Hauptschulabschluss ... 262
Haushalt ... 94
Heimwerken für Frauen ... 96
HESSENCAMPUS ... 13, 246, 262
Hindi ... 163
HipHop ... 270
Hochbegabtenzentrum (HBZ) ... 273
Home Recording ... 71
hr-Bigband ... 69
hr-iNFO Funkkolleg ... 107
HTML ... 224
Hula Hoop Fitness ... 130

I

IELTS (International Englisch Language Testing) ... 153
Ikebana ... 93
Illustration ... 89
Illustrator CC ... 212
Imkern ... 59
Immobilienerwerb ... 239, 289
Impressum ... 15
InDesign CC ... 211
Indonesisch ... 163
Influencer-Marketing ... 217, 221
Infografiken ... 222
Infoveranstaltungen (Übersicht) ... 16
Inline Skating ... 270
Innenraumgestaltung ... 95
Instagram ... 219
Instrumentalkurse ... 70
Integrationskurse ... 134
Interkulturelle Bildung ... 25
Internationale Tänze ... 67
Internet ... 191, 195, 271, 299
iPad und iPhone ... 301
Isländisch ... 163
Italienisch ... 164, 297

J

Japanisch ... 168
Japanische Schwertkunst ... 94
Japanische Teezeremonie ... 94
Japanischer Tanz ... 94
Java ... 226
Jive ... 67
Jogging ... 132
Jüdische Volkshochschule (JVHS) ... 310
Junge VHS ... 266

K

Kalligraphie ... 90, 142
Kampfkunst ... 131, 267
Karriere ... 191, 246
Kaufmännische Grundlagen ... 239
Kerzenwerkstatt ... 92
Kindertagespflege ... 247
Klangschalenmassage ... 111
Kleidung ausbessern ... 100
Klimawandel ... 21, 45, 58, 269
Knigge ... 237, 266
Kombinationskurse – MS Office ... 207
Kommunikation ... 37, 231
Konfliktmanagement ... 35, 231, 233
Koreanisch ... 170
Körpererfahrung ... 66, 110, 113
Körperpflege ... 95, 102
Körpersprache ... 234
Kosmetik ... 102
Kosten- und Leistungsrechnung ... 240
Kreativität ... 61, 268, 291
Kreislauftraining ... 128
Kroatisch ... 171
Kultur ... 6, 62, 20, 291
Kunst ... 62, 83, 91, 291
Kunst- und handwerkliche Techniken ... 91
Kunstgeschichte ... 20, 62
Künstliche Intelligenz (KI) ... 195

L

Lachyoga ... 122
Latein ... 172
Layout ... 211
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. ... 10
Lern- und Gedächtnistraining ... 41
Lesen und Schreiben ... 260
Lesepatin/-pate ... 42
Lightroom ... 209
Line Dance ... 67, 295
LinkedIn ... 220
Linux ... 228
Literaturkreise ... 63
Lohnbuchführung ... 242
Lu Jong ... 117

M

Makrofotografie ... 81
Malen ... 84, 269, 292
MammaCare® ... 105
Management ... 236
Massage ... 110
Mathematik ... 22, 263
Meditation ... 114
Microsoft Office Specialist (MOS) ... 193
Mitarbeiterführung ... 236, 258
Mitarbeiterverzeichnis ... 322
Mobiltelefon ... 199, 300
Mode- und Farbberatung ... 102
Moderation ... 233
MS Office ... 207
MS-Project ... 241
Multikulturelles Frankfurt ... 25
Mundharmonika ... 72
Musical Dance ... 66
Musik(-theorie) ... 21, 69, 70
MySQL ... 225

N

Nachhaltigkeit ... 58
Nachtfotografie ... 79
Nähen ... 97, 270
NAO ... 227
Natur ... 57, 269
Naturkosmetik ... 102
Naturkundliche Exkursionen ... 58
Naturwissenschaften ... 22, 60
Needle Punching ... 101
Netzwerk ... 228
Netzwerken ... 216, 220
Newsletter ... 218
Niederländisch ... 173
NLP (Neurolinguistisches Programmieren) ... 235
Nordic-Walking ... 132
Norwegisch ... 174

O

Öffentlichkeitsarbeit ... 44, 220
Office 2016 ... 207
Office 365 ... 195, 228
Office-Training ... 244
Öffnungszeiten ... 12
Ölmalerei ... 87, 292
OneNote 2016 ... 206
Online-Bezahlsysteme ... 300
Opern-Gespräche ... 69
Orientalischer Tanz ... 67
Origamie ... 94
Osteopathie ... 105
Outdoorsport ... 132
Outlook 2016 ... 206

P – Q

Pädagogik ... 32, 40
Papier schöpfen ... 92
Papierschmuck ... 92
Pastellkreide ... 87, 292
Paypal ... 300
PDF ... 212
PDL-Sprachenlernen ... 145, 158, 165
Perlenwerkstatt ... 92
Persisch ... 174
Persönlichkeitsentwicklung ... 34
Philosophie ... 31
Photoshop CC ... 210
Photoshop Elements ... 208
PHP ... 225, 227
Physik ... 269
Pilates ... 125, 293
Pinterest ... 219
Pivot Tabellen ... 202
Plastikfasten ... 59

Politik 19, 27, 43
Polnisch 175
Porträtfotografie 77
Porträt zeichnen 85
Portugiesisch 176
PowerPoint 2016 ..... 205, 207, 272
Präsentation 205, 233
Premiere Elements 214
Premiere Pro 214
Programmieren 226
Progressive Muskelentspannung (Jacobson) 111
Projektmanagement 240
Psychologie 19, 32
Python 227
Qigong 106, 114
Querflöte 71

R

Rahmenentgeltordnung der Frankfurter VHS 316
Raspberry Pi 227
Ratgeber 238
RAW-Fotografie 211
Realschulabschluss online 262
Rechnen 261
Rechnungswesen 239
Recht 27, 29, 45, 196, 221, 289
Rechtschreibung 262
Reisefotografie 78
Religion 30
Rhetorik 229
Roboterprogrammierung 227
Rückbildungsfitness 131
Rückengymnastik 107, 123
Rund um die Gesundheit 105
Russisch 177, 271

S

Sashiko-Stickerei 101
Saxophon 72
Schauspieltechniken 65, 234, 268, 292
Scheidungsrecht 29
Schmuckherstellung 91
Schnittmuster erstellen 99
Schöffinnen und Schöffen 29
Schreibwerkstätten 64
Schulabschlüsse 262
Schule und Beruf 259
Schulische Förderung 267
Schwedisch 181
Seidenmalerei 93
Seifenherstellung 95
Selbstfürsorge 33
Selbstmanagement 34, 237
Selbstständigkeit 238
Selbstverteidigung/-behauptung 131, 267
Self Publishing 64, 212
Sharepoint-Server 228
Silber Clay 91
Singen 46, 69, 291
Sketchnotes 89, 234
Skizzieren 84
Smart Home 196
Smartphone 199, 300
Social Media 44, 216, 220
Social Media Manager/in 223
Soziale und pädagogische Berufe 247
Spanisch 182, 271, 298
Spiritualität 30
Sport 128, 270
Sportfotografie 78
Sprachen 137, 271, 295
Sprachenberatung 13
Sprechbildung 70, 229
SQL 227
Stadtentwicklung 51
Stadtführungen 51, 291
Stadtführungen auf Russisch 180
Stadtgeschichte 28, 52
Stepptanz 66
Sternpiloten 249
Steuererklärung 45, 238
Sticken 101
Stilberatung 102
Stimmbildung 69
Storytelling 220, 232
Streetdance 270
Stressabbau 106
Stretching 126
Stricken 101
Studienreisen 83
Studium Generale 20
Sturzprophylaxe 290, 293
Suchmaschinenoptimierung (SEO) 225
Swing 67

T

Tabellenkalkulation 201
Tablet 199, 300
Tai Chi 106, 114
Tango 67
Tanzen 66, 270, 295
Tanz-Fitness 129
telc (The European Language Certificates) 139
Textildesign 100
Textiles Gestalten 97
Textverarbeitung 200
Thai 187
Thai- und Kickboxen 131
Thailändische Massage 111
Theater 62, 65, 268, 292
Theaterseminar 66
Tierfotografie 82
Tiffany Glaskunsttechnik 92
Totales Diktat 2020 177
Train the Trainer 235
Training für Schule und Beruf 261
Trialog der Religionen 25
Trommeln 72
Tschechisch 187
Türkisch 189
Typografie 213

U

Ubuntu 228
UI- und UX-Desing 224
Ukulele 72
Umwelt 49, 57, 269
Ungarisch 190
Unternehmensanalyse 239
Unterrichtsorte 14, 325
Upcycling 100
Urban Sketching 84

V

VBA-Programmierung mit Excel 203
Verhandeln 235
Vermögensanlagen 238
VHS speaks English 303
Videobearbeitung 214
Vipassana-Meditation 114
Visual C#.net 226
Vocal Coaching 69
Volleyball 132
Vorsorgerecht 289
Vorträge (Übersicht) 16
VWL 239

W

Wachstuch selber machen 100
Waldbaden 106
Wanderungen 53
Wassergymnastik 127, 294
Webdesign/-entwicklung 224
Webredaktion 218
Weltanschauung 31
Wikipedia 44, 64
Windows 10 ..... 196, 299
Windows PowerShell 226
Windows Server 228
Wing Tsun 131
Wirbelsäulengymnastik 124, 294
Wirtschaft 238
Wissen live – Das digitale Wissenschaftsprogramm 24
Wohnkultur 94
Word 2016 ..... 200, 207, 271
WordPress 216, 224

X – Z

Xing 220
Xpert Business 242
Yoga 108, 118, 293
Yoga für Mütter mit Baby 123
Zehn-Finger-Schreibtechnik 244, 272
Zeichensetzung 262
Zeichnen 84, 269, 292
Zeitmanagement 237
ZenBo Balance® 113
Zenkit 218
Zen-Meditation 114
Zumba® 130
Zumba® Gold 130, 295

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr

In Kooperation mit:

Selbsthilfe e.V.

Beratung zu Selbsthilfegruppen
Telefon 0 69.55 94 44
Mo / Di 10-14 Uhr, Do 15-19 Uhr
www.selbsthilfe-frankfurt.net