


Programm Frankfurt-Süd

Das VHS-Kursangebot in Niederrad, Oberrad
und Sachsenhausen.

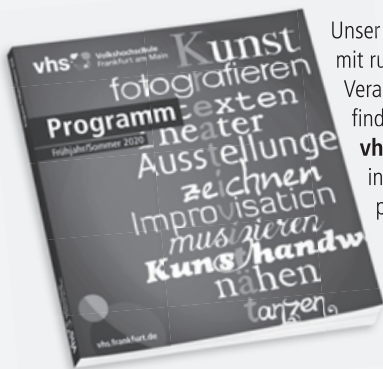


Programm
Frühjahr/Sommer 2020

Inhalt

| | |
|--|----------------------------|
| Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung | 4 |
| Informationen zur Anmeldung | 6 |
| Studium Generale | 7 |
| VHS-Unterrichtsorte..... | 26 |
|  Gesellschaft | 8 |
|  Frankfurt, Region, Umwelt | 9 |
|  Kunst, Musik | 11 |
|  Gesundheit, Bewegung | 13 |
| Entspannung und Gymnastik..... | 15 |
| Körpererfahrung..... 13 | Fitness und Sport 16 |
|  Sprachen | 18 |
| Englisch | 19 |
| Französisch | 19 |
| Italienisch | 21 |
| Spanisch | 22 |
|  Grundbildung | 23 |
| <i>Aktiv im Alter</i> | 24 |

In dieser Broschüre haben wir alle Kursangebote zusammengestellt, die in den südlichen Frankfurter Stadtteilen stattfinden.



Unser gesamtes Angebot mit rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder in unserem Gesamtprogramm.



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 5).

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Do 14 – 19 Uhr

Nach Vereinbarung (Tel. 069 212-71501): Di + Do, 10 – 13 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 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 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 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.

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt a.M.

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Fax 069 212-71500



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. Die Deutschkursberatung findet an den VHS-Standorten in der Sonnemannstraße 13 und im BiKuZ in Höchst statt. Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Englisch

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

im Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 14 – 17 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 14 – 18 Uhr

Alle Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Do 15 – 19 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. Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de

Unser vollständiges Beratungsangebot finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Informationen zur Anmeldung

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

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: 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.

Symbole im Programm

- ☒ Keine schriftliche Anmeldung, ⓘ Informationsblatt zur Veranstaltung,
 ♀ Angebote für Frauen, 🗑 Bildungsurlaub, ♿ Behindertengerechter Zugang, TN = Teilnehmer/-in

Studium Generale

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

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

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

Im aktuellen Semester behandeln wir:

Geschichte: Gegenwartsgeschichte 1945 – heute

Kunst: Surrealismus bis Pop Art

Literatur: Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg

Musik: Neue Musik bis Zeitgenössische Musik

Gesellschaft: Klimawandel, Glauben oder Wissen und mehr ...

Naturwissenschaften: Chemie und Mathematik

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

Kursnr. 0010-01

Di + Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 19. Mai, 24x**
 VHS Sonnemannstraße 13; € 110

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

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

Organisation und Anmeldung

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

E-Mail: gabriele.paul-goepfel.vhs@stadt-frankfurt.de



Das weiß doch jeder! Die Welt ist ein großes rundes Glas mit Wasser.

Gesellschaft

„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.

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



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

Frankfurt, Region, Umwelt

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

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 *N.N.*

Di, 18.45 – 22.00 Uhr, **28. Jan., 1x**

Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung Empfangspavillon,
Am DFS-Campus 10, Langen; € 14

0210-02 Süd *N.N.*

Do, 18.45 – 22.00 Uhr, **23. Apr., 1x**

Treffpunkt: Deutsche Flugsicherung Empfangspavillon,
Am DFS-Campus 10, Langen; € 14

Schmackhafte heimische Kräuter und Heilpflanzen im Frankfurter Stadtwald 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 Lupe und Schreibmaterial mitbringen.

Zusatzkosten: € 2 (im Kurs zu zahlen)

0305-10 Süd *Marion Bredemeier*

Di, 16.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr., 1x**

Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltstelle, Linie 17; € 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

Kunst, Musik

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

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**

Gruneliussschule; € 92

Urban Sketching: 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-Fine-liner, 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

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

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, 6x**

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

Aquarellieren

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**

Grüneliusschule; € 93



Gesundheit, Bewegung

Entspannung und Körpererfahrung

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

3252-02 Süd Barbara Höhfeld

Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **28. Jan. – 17. März, 8x**

Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 48

Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

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

3341-31 Süd Purna Jadeja

Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**

Evangelische Familienbildung; € 80

3341-36 Süd Purna Jadeja

Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**

Evangelische Familienbildung; € 80

● Aufbau

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


verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsbewegungen 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

3351-01 Süd  Julia Flerow
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**
KiBiz De-Neufville ; € 80

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

3351-26 Süd Waltraud Engel
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
Evangelische Familienbildung; € 72

3351-32 Süd Waltraud Engel
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**
Evangelische Familienbildung; € 45

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 Programmvierfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter

vhs.frankfurt.de

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik ist eine Kombination aus körpergerechtem Training zur Kräftigung der Rückenmuskulatur und Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, das den Rücken stärkt, die Haltung verbessert, Verspannungen wohltuend lindert und Rückenschmerzen vorbeugt. Informationen über rückenfreundliches Verhalten sollen anregen, sich im Alltag gesünder zu bewegen.

Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3412-01 Süd Agnieszka Elbrecht
Mo, 08.30 – 09.30 Uhr, **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

3412-05 Süd N.N.
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **13. Jan. – 08. Juni, 18x**
Gruneliussschule; € 84

3412-07 Süd N.N.
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 08. Juni, 18x**
Gruneliussschule; € 84

3412-16 Süd Susanne Bender
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauf-Training

Eine ausgewogene Wirbelsäulengymnastik mit Dehnungs-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen. Das Rückenprogramm wird mit einem Herz-Kreislauf-Training kombiniert. Dazu kommen Übungen zur Körperwahrnehmung und zur Haltungsschulung.

3421-06 Süd N.N.
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 08. Juni, 18x**
Gruneliussschule; € 84

3421-14 Süd Susanne Bender
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 20x**
Riedhofschule; € 94

Pilates

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.

● Basis

3427-12 Süd *Susanne Schnabel*

Di, 19.30 – 20.30 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**

Riedhofschule; € 94

● Aufbau

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

3428-02 Süd *Susanne Schnabel*

Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 20x**

Riedhofschule; € 117

Fitness und Sport

Fitness-Mix

Ein forderndes Herz-Kreislauf-Training, 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.

3515-05 Süd *Susanne Bender*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Jan. – 17. Juni, 20x**

Riedhofschule; € 94

Zumba® Gold

Zumba® Gold ist die einfachste und leichteste Form von Zumba®! Regelmäßig durchgeführt verbessert sie Koordination und Kondition. Latino-Rhythmen bestimmen hier – ergänzt durch Tango, Swing oder Cha Cha Cha – die Stunde. Auf Sprünge wird komplett verzichtet. Es ist gelenkschonend, im mittleren Belastungsbereich und macht einfach Spaß!

3552-06 Süd *Anastasia Brütting*

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**

Riedhofschule; € 40

3552-08 Süd *Anastasia Brütting*

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 8x**

Riedhofschule; € 40

Ballspiel 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

Sprachen

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


Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

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

Wichtig ist, im richtigen Kurs weder über- noch unterfordert zu sein. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?

Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden. Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach einer Beratung (persönlich, online und/oder telefonisch) möglich. Wenn Sie zu uns in die persönliche Beratung kommen, können Sie sich direkt im Anschluss anmelden. Nach einem telefonischen Einstufungsgespräch erhalten Sie einen Buchungscode und können sich bequem online anmelden (Informationen s. Seite 4 und 5).

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

Bei jeder Kursbeschreibung finden Sie einen Hinweis auf die benötigten Lernmaterialien. Bitte besorgen Sie sich – wenn fest steht, dass der Kurs stattfindet – die angegebenen Lehrbücher im Buchhandel und bringen sie zum Kurs mit.

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

- telc – The European Language Certificates
- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI-Prüfungen
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)
- Portugiesisch: CELPE-Bras (Certificado de Proficiência em Língua Portuguesa para Estrangeiros)
- Chinesisch: HSK (Hànyǔ Shuǐpíng Kǎoshì)
- Japanisch: JLPT (Japanese Language Proficiency Test)

Englisch

Englisch 5 (B1)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Pre-Intermediate, Student's Book & Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1–6

4231-08 Süd  *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **26. Feb. – 24. Juni, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

Englisch 7 (B1+)

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book & Workbook, Oxford University Press, Lektion 1–6

4240-09 Süd  *Andrea Pochmann*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 23. Juni, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

Advanced English C1

Lehrwerk: Advanced Life – First Edition: C1.1/C1.2: Advanced – Student's Book + DVD, Cornelsen Verlag, Lektion 4–6

4279-02 Süd  *Dr. Yvonne Wiser*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 22. Juni, 16x**
Carl-Schurz-Schule; € 180

Französisch

Französisch A1.1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Themen sind u.a.:

- 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 Allèz-y A1, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

4306-35 Süd N.N.
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 175

Französisch A2.1

Themen sind u.a.:

- Vergangenheit, Tagesablauf
- Entschuldigungen

- Beschreibung von Personen, Kleidung, Vergleiche
- Ausbildung, Beruf, Vor- und Nachteile
- beschreiben und argumentieren

Sprachlich lernen Sie kennen: passé composé, Imperativ, Verneinung, imparfait, conditionnel.

Lehrwerk: Perspectives A2 Aller-y, Cornelsen Verlag

4310-37 Süd *Nathalie Noël*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 23. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 175

Französisch A2.2

Themen sind u.a.:

- 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 Imperativ 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 o.g. Themenbereichen führen können.

4312-34 Süd *Christine Blézeau*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 175

Französisch B1.1

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.

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

4314-36 Süd *Natascha Widmer*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 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 irrealer Bedingungssatz in der Vergangenheit vertieft.

4315-30 Süd *Christine Blézeau*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 175

Französisch B2.2

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

4319-33 Süd *Caroline Herpin*

Do, 09.00 – 11.15 Uhr, **20. Feb. – 04. Juni, 15x**

Stadtteilbibliothek Niederrad; € 180

Italienisch

Italienisch 2 (A1)

Für 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

4406-20 Süd *Angela Fato*

Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **26. Feb. – 17. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 125

Italienisch für Schnelllerner/-innen 4 (A2)

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.

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

Auffrischkurs: 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.

4410-26 Süd Tiziana Colini

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Mai – 25. Juni, 4x**

Carl-Schurz-Schule; € 50

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

Spanisch

Spanisch 1 (A1.1)

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 1–6

4512-33 Süd N.N.

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 180

Spanisch 2 (A1.2)

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch mit MP3-CD und DVD, Klett Verlag, Lektion 7–12

4522-85 Süd Laura Zuniga Garrido

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **20. Feb. – 25. Juni, 15x**

Carl-Schurz-Schule; € 180

Grundbildung

Beratung

**Lesen, Schreiben, Rechnen,
Deutsch für Deutschsprachige, Schulabschlüsse**

VHS Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Raum 067, Abendgymnasium

Mi 14 – 17 Uhr (Nicht in den Schulferien.)

oder nach 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

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

Umgang mit Zahlen – Rechnen für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

Bitte mitbringen: Lineal

Anmeldung: Lebenshilfe e.V., Telefon: 069 174892-920

6099-15 Süd  Claudia Wolf

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. Feb. – 09. Mai, 4x**

Lebenshilfe e.V.; Entgeltfrei

Aktiv im Alter

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

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

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

7125-21 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

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.

7134-10 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

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

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

English Conversation: Lernstufe B1

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games.

Extra costs: for photocopies (to be paid directly to the teacher)

7142-33 Süd Jasmin Bangura

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb. – 16. Juni, 15x**

Haus der Jugend; € 113

Die VHS-Geschenkidee:

Gutscheine

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

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

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

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



VHS-Unterrichtsorte

Niederrad

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

Bus 78 → Tränkweg oder Schwarzbachmühle

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

Tram 12, 19, Bus 78 → Gerauer Straße oder

Tram 15, Bus 51 → Odenwaldstraße

Oberrad

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

Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

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

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

Sachsenhausen

Begegnungszentrum Mörfelder Landstraße 210,

60598 Frankfurt a.M.



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

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

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

→ Südbahnhof oder Tram 14+16 → Brückenstraße/Textorstraße

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

Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

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

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

→ Lokalbahnhof

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

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



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

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

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

Tram 14, Bus 61 → Breslauer Straße

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

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

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

