

# Programm Frankfurt-West

Das VHS-Kursangebot in Höchst, Nied,  
Schwanheim, Sindlingen und Unterliederbach.



Kunst  
fotografieren  
texten  
Theater  
Ausstellungen  
zeichnen  
Improvisation  
musizieren  
Kunsthandwerk  
nähen  
tanzen

Programm  
Frühjahr/Sommer 2020

# Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung .....	4
Informationen zur Anmeldung .....	6
<b>Studium Generale</b> .....	<b>7</b>
VHS-Unterrichtsorte.....	78
 <b>Gesellschaft</b> .....	<b>8</b>
Multikulturelles Frankfurt.....	8
Recht .....	8
Psychologie, Pädagogik .....	9
Gewaltprävention .....	13
 <b>Frankfurt, Region, Umwelt</b> .....	<b>14</b>
Frankfurt und Umgebung.....	14
Natur, Umwelt.....	15
 <b>Kunst, Kultur, Kreativität</b> .....	<b>18</b>
Literatur .....	18
Tanz.....	18
Musik .....	20
Fotografie .....	21
Bildnerisches Gestalten.....	21
Kunst- und handwerkliche Techniken.....	23
Nähen, Textiles Gestalten.....	23
Mode- und Farbberatung, Kosmetik.....	25
 <b>Gesundheit, Bewegung</b> .....	<b>26</b>
Rund um die Gesundheit .....	26
Entspannung, Körpererfahrung ..	27
Qigong und Tai Chi.....	31
Yoga .....	33
Gymnastik.....	41
Pilates.....	43
Faszientraining, Stretching .....	45
Fitness und Sport .....	46
Selbstverteidigung, Kampfkunst	52
Outdoorsport .....	53
 <b>Sprachen</b> .....	<b>54</b>
Deutsch als Fremdsprache .....	55
Englisch .....	56
Französisch .....	58
Italienisch .....	60
Russisch.....	61
Spanisch .....	64
Türkisch .....	65
 <b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> .....	<b>67</b>
Computer und Internet.....	67
Textverarbeitung .....	68
Tabellenkalkulation .....	69
Präsentation.....	70
Kombinationskurse MS Office .....	70
Webdesign/-entwicklung .....	71
<i>junge vhs</i> .....	<b>72</b>
<i>Aktiv im Alter</i> .....	<b>74</b>
<b>FilmForum-höchst</b> .....	<b>77</b>

## 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-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

#### 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

### Online unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)

Buchen Sie Ihren Wunschkurs rund um die Uhr im Internet:

[vhs.frankfurt.de](https://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](mailto: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!

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 17 Uhr

Mi 9 – 12 Uhr

*In den Schulferien abweichende Öffnungszeiten.*

#### VHS Sonnemannstraße – Zentrale

*Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie unter [vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)*

### Englisch

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 14 – 18 Uhr

#### VHS-Zentrum Nord (NWZ)

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

Di 14 – 17 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](https://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](https://vhs.frankfurt.de)

**Unser vollständiges Beratungsangebot finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](https://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](http://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 Grundsatfragen. 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](http://vhs.frankfurt.de)

### Kursnr. 0010-01

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

**Zusteigen  
ist jederzeit  
möglich!**

### Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

E-Mail: [miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de](mailto: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](mailto:gabriele.paul-goepfel.vhs@stadt-frankfurt.de)



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

# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Multikulturelles Frankfurt

### Die Stadt mit Deinen Augen

#### Höchst – Sehenswert

Städte und Stadtteile 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 10 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-Str. 2, 65929 Frankfurt (Höchst); € 5

## Recht

### Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

#### ● 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 verfliegen 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 Ehwohnung
- 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

## Psychologie, Pädagogik

### Focusing

#### 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, **06. März, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

## Raus aus dem Hamsterrad – endlich Ich

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

NEU im  
Programm

## „Lass los, was Dich runtermacht“

### 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

NEU im  
Programm

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

## 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

## Hinein in die beste Zeit des Lebens

### 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

## Mich kränkt so schnell keiner

Oft erfahren wir in Partnerschaften, Freundschaften und beruflichen Kontakten Kränkungen und gefühlsmäßige Verletzungen, die

NEU im  
Programm

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

## 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

## 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

## 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.

**1020-03 West** Susanne Bender; Ronald Carstensen

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. März, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei



Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um  
die Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

# Frankfurt, Region, Umwelt

## Frankfurt und Umgebung

### 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

### 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

### Höchster Kauflauf – Einkaufen in Höchster Geschäften

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/Dalbergstr.); € 14

NEU im Programm

### Von Geologen, Räufern 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. Jahrhundert 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 eingerahmten, 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

### 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

## Natur, Umwelt

### 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 Teilnehmergehen 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 Materialien (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

## „Energie und Klima“ – Basiswissen Klimawandel

NEU im  
Programm

Der weltweite Energieverbrauch wächst ungebrems 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 menschengemachten Klimawandels, dem Beitrag, den die nationale Energiewende zur Begrenzung des CO<sub>2</sub>-Ausstoßes leistet. Auch Themen wie Übertragungsnetze, Speicher, Kosten und Energieeffizienz werden behandelt. Ebenso werfen wir einen Blick auf

den Emissionshandel, die Berechnung des CO<sub>2</sub>-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

## 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

Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um die  
Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](https://vhs.frankfurt.de)



# Kunst, Kultur, Kreativität

## Literatur

### 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

## Tanz

### Stepptanz 1

Grundschriffe wie z.B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schrittfolgen wie „Time Step“ sowie „Buffalo“ werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stepptschuhe 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

### Orientalischer Tanz

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

#### ● Basis

**2245-01 West**  *Nuran Zinnel*

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

**2245-03 West**  *Nuran Zinnel*

Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

#### ● 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

**2247-03 West**  *Nuran Zinnel*

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Apr. – 15. Juni, 8x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

## Musik

### Gitarre 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.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

**2352-10 West** *Tillman Suhr*

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Feb. – 19. Mai, 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

### Liedbegleitung mit der Gitarre

#### 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

### 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

## Fotografie

### Grundlagen,ameratechnik und Bildgestaltung für Spiegelreflex- und Systemkameras

Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stativ, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

**2404-13 West** *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **22. März, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen 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

### 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.

**2526-12 West** ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **07. März + 08. März, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

## Acrylmalerei 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.

**2540-17 West** ① *Doris Happel*

Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **06. Juni + 07. Juni, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

## 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

## 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

## Kunst- und handwerkliche Techniken

### „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

## Nähen, Textiles Gestalten

### Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Jede/r näht – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes Wunschstück und bekommt dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernt jede/r im eigenen Tempo nach und nach immer mehr Nähtechniken.

Hinweise:

- Näh- und Overlockmaschinen 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

**2816-01 West** Marianne PantelMo, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98/TN 8

**2816-03 West** Marianne PantelMo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb. – 30. März, 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98/TN 8

**2816-05 West** Marianne PantelMo, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 25. Mai, 6x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98/TN 8

**Foto trifft Textil****Von der Postkarte zur Kunstkarte**

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 HaferSa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. März, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33/TN 8

NEU im Programm

**Textildesign****Stoffe selbst gestalten mit Fotofrottage und Drucktechniken**

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 HaferSa, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Feb., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33/TN 8, Mat. Kosten € 5

NEU im Programm

**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 JolasSo, 10.00 – 17.15 Uhr, **09. Feb., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

**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.

**2955-12 West** Karin JolasSo, 11.00 – 15.00 Uhr, **26. Apr., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 20, Mat. Kosten € 22

# Gesundheit, Bewegung

## Rund um die Gesundheit

### 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 Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen

**3011-02 West** Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Mai, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

### 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.

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**  Elena Bauer; Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**

BiKuZ-Sporthalle; € 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

**3074-97 West**  Caroline Pauls-Albert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juli – 17. Juli, 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

## Entspannung und Körpererfahrung

### 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 bitte 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

## Rückenreflexzonenmassage

### Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausgezogen. Sie erlernen 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

## 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 Thaiändische 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 bitte 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

## Rundum-Entspannung, Workshop

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

## Achtsam und sanft in Körper und Geist ankommen, Workshop

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 für Kinder von 6 bis 11 Jahren

NEU im  
Programm

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

## Feldenkrais®-Workshops

### ● 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.

**3253-03 West** Christina Mundt-Beisel

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **25. Apr., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

### ● 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

## Alexander-Technik

### Workshop: 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 Breuning

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **17. Mai, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

## Qigong und Tai Chi

### 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

## Tai Chi Chuan-Workshop

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

### **3281-01 West** Wahjudin Wangsadinata

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. März, 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

## Die Fünf Tibeter®-Workshop

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Bewegungsprogramm für Menschen jeden Alters. Das Programm besteht aus fünf einzelnen, sich ergänzenden Bewegungsabläufen mit Atemlenkung und Spannungshaltungen. Die Übungen (Riten) sind leicht erlernbar und lassen sich ohne großen Zeitaufwand in den Tagesablauf integrieren. Regelmäßig durchgeführt, kann die Bewegungsabfolge dazu beitragen, den Körper geschmeidiger zu machen und das Wohlbefinden zu verbessern. Zusätzlich werden Elemente aus der Klangschalenmeditation vorgestellt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Kissen.

### **3292-02 West** Heidi Ninomiya-Rehm

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Mai, 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

## 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

### ● Vormittags

#### **3339-01 West** Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

#### **3339-04 West** Wiebke Linde

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 9x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

### ● Abends

#### **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

#### **3341-07 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

#### **3341-10 West** Hannah Kurtz

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Jan. – 02. Apr., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

#### **3341-13 West** Hannah Kurtz

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Jan. – 02. Apr., 12x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84

#### **3341-17 West** Caroline Pauls-Albert

Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Jan. – 30. März, 11x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3341-19 West** *Caroline Pauls-Albert*  
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Jan. – 30. März, 11x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**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

**3341-30 West** *Manfred Führer*  
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3341-33 West** *Manfred Führer*  
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 77

**3341-38 West** *Dorothea Ernst*  
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**3341-40 West** *Dorothea Ernst*  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**3341-43 West** *Hannah Kurtz*  
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

**3341-45 West** *Hannah Kurtz*  
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 9x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

## 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

**3350-02 West** *Michaela Pludra-Wolf*  
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 154

## 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-/Nackengebiet oder im Rücken haben.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**3354-02 West** *Michaela Pludra-Wolf*  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Jan. – 18. März, 8x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

**3354-04 West** *Michaela Pludra-Wolf*  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 8x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 56

## 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

**3358-04 West** *Almut Kiersch*  
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

## Yoga für den Einstieg

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Deh-

nungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**3361-01 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Feb., 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

## 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.

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns und des Wachstums. Im Mittelpunkt dieses Workshops stehen deshalb Yin Yoga Übungen, die so abgestimmt sind, dass sie natürliche Entgiftungsprozesse unterstützen (Detox), den Stoffwechsel anregen und der Frühjahrsmüdigkeit entgegen wirken können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

**3364-02 West** *Almut Kiersch*

Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **14. März, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

## Vinyasa und Yin Yoga

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.

NEU im Programm

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-/Nackengebiet oder im Rücken haben.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

**3366-02 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Juni, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18

## 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

## 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

**3390-02 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

### 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.

**3412-03 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

**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

**3412-13 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

### ● 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

## Kraft aus der Körpermitte

### 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

NEU im  
Programm

## 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.

**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

**3421-10 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

**Auch wenn Kurse schon  
begonnen haben, können Sie  
jederzeit zusteigen!**

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

**Sprechen Sie uns an:**

Anke Dittrich, Telefon: 069 212-45665

E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de



## 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 entlastet 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

## Pilates

### Pilates – Basis

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. Die fließenden Bewegungsabläufe der Mattenübungen arbeiten 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.

**3427-11 West** *Marion Hüllner*

Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Jan. – 24. März, 11x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

**3427-13 West** *Stefanie Langhammer*

Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Jan. – 28. Mai, 17x**

BiKuZ-Sporthalle; € 80

**3427-17 West** Marion Hüllner  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

### 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.

**3430-02 West** Karolina Pier  
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 11x**  
BiKuZ-Sporthalle; € 77

**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. Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

**3436-04 West** Laura Schoenfeld  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**  
BiKuZ-Sporthalle; € 52

**3436-08 West** Laura Schoenfeld  
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Apr. – 18. Juni, 7x**  
BiKuZ-Sporthalle; € 33

### Fitte Faszien, Workshop

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

### 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

## Fitness und Sport

### 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.

### 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

### 3515-06 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

## 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

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.

NEU im  
Programm

### 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

## 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

**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

## 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!

**3550-03 West** *Anna Ruhland*

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 27. März, 11x**

BiKuZ-Sporthalle; € 55

**3550-12 West** *Anna Ruhland*

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 19. Juni, 8x**

BiKuZ-Sporthalle; € 40

## AROHA® kennenlernen

Inspiziert 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®

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!

NEU im  
Programm

**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; € 20

## 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 Erziehungsbeauftragte/-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 (Tel: 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

Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um die  
Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)



## 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

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.**

**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 Nahkampfssystem, 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

### Volleyball – Aufbau

Nach einer Aufwärmphase trainieren wir die Technik und Taktik des Volleyballspiels und spielen dann in gemischten Mannschaften. Mitmachen können alle, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse im Ballsport verfügen. Zusteiger/-innen sind jederzeit willkommen! Für eine kostenlose Probestunde setzen Sie sich bitte mit uns unter 069-212 37964 in Verbindung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Getränk

**3572-01 West** *N.N.*  
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 14x**  
Ludwig Erhard Schule; € 98

## Outdoorsport

### 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.

#### Workshop

**3586-01 West** *Kristin Drewes*  
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **17. Mai, 1x**  
Treffpunkt: Ecke Palleskestraße/Am Stadtpark; € 18

# Sprachen

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) aufgebaut. Mehr Informationen zum GER finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

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 (Informationen s. Seite 5 und 6).

## 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)

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurse

Im VHS-Zentrum West im Bildungs- und Kulturzentrum in Frankfurt Höchst (BiKuZ) bietet die Volkshochschule Deutschkurse in unterschiedlichen Kursformaten an:

- Deutschkurse in verschiedenen Niveaustufen
- Allgemeine Integrationskurse und Alphabetisierungskurse
- Zu verschiedenen Tageszeiten

### Beratung und Einstufungstest kostenlos

Für die Einstufung in das für Sie passende Kursformat ist vor jeder ersten Anmeldung zum Deutschkurs ein Beratungsgespräch inklusive eines Tests notwendig. Bitte planen Sie für die Einstufungsberatung zum Deutschkurs genügend Zeit ein.

Die persönliche Beratung mit Test ist kostenlos und findet an diesen Standorten der VHS Frankfurt statt:

#### VHS Sonnemannstraße

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

#### VHS-Zentrum West (BiKuZ)

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

Mo 13 – 17 Uhr, Mi 9 – 12 Uhr

In den Schulferien abweichende Öffnungszeiten.

#### Bitte mitbringen:

- Personalausweis oder Reisepass
- Bescheid über Leistungen nach SGB II bzw. XII
- Berechtigung zum Integrationskurs und ggf. Kostenbefreiung
- bereits erworbene Deutsch-Zertifikate

#### Mehr Informationen

Mehr Informationen zum Thema „Deutsch als Fremdsprache“ und Alphabetisierung finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

## Englisch

### Englisch 1 (A1)

#### 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

#### 4213-03 West *Lilit Onanyan*

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **10. Feb. – 22. Juni, 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 2 (A1)

Nach Abschluss der Stufe 2 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A1“. Weitere Informationen: [www.telc.net](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English A1, Oxford University Press, Lektion 8–14

#### 4216-06 West *Ursel Schoeltzke*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 29. Juni, 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 3 (A2)

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

#### 4221-03 West *Petra Gerginov*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **11. Feb. – 23. Juni, 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### 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](http://www.psychodramaturgie.de)).

Bitte für den Kurs mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke.

#### Nicht für echte Anfänger/-innen!

#### 4205-06 West *Robert Zammit*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

#### 4205-07 West *Robert Zammit*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. März – 20. März, 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

### Englisch 6 (B1)

Nach Abschluss der Stufe 6 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2–B1“. Weitere Informationen: [www.telc.net](http://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

### Englisch 8 (B1+)

Nach Abschluss der Stufe 8 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1“. Weitere Informationen unter [www.telc.net](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, Lektion 7–12

#### 4243-03 West *Yara Barros*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 22. Juni, 16x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 10 (B2)

Nach Abschluss der Stufe 10 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English B1–B2“. Weitere Informationen: [www.telc.net](http://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

## Englisch 12 (B2)

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](http://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

## 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** ☒ ☒ Lance Gray

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Juli – 10. Juli, 5x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

## Französisch

### 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** ☒ Lara Vincent

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Jan. – 31. Jan., 5x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

## 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

Lehrwerk: Perspectives Allezy 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

## 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 Allezy, Cornelsen Verlag, Unité 1–6

**4310-35 West** Natascha Widmer

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 175

## Französisch B1.1

### Moderates Lerntempo

Für alle, die mit Mühe lernen wollen. Sie beschäftigen sich mit den Themen rund um das Stadtleben, lernen, eine Meinung zu vertreten, Wünsche zu äußern, Vorschläge zu machen und betten dieses ein in die Themen kulturelle Angebote, Freizeitaktivitäten, sich höflich nach etwas erkundigen und Gespräche über Arbeit und Beruf. 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

## Italienisch

### Italienisch 1 (A1)

#### 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 Café 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

**4404-60 West** Federica Bevacqua

Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 125

### Italienisch 4 (A2)

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektion 1–4

**4408-40 West** Federica Bevacqua

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 12x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 125

### Italienisch 6 (A2)

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 B2.2

**4417-21 West** Pina Scoglio Christmann

Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **17. Feb. – 22. Juni, 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

## 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 Russischler/-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 Russischler, Kursnr. 4480-51

**16.30 – 18.30 Uhr**

- Treff mir Dmitry Bykov (Tickets: [www.dmitry-bykov.eu](http://www.dmitry-bykov.eu))

## Totales Diktat 2020

In Kooperation mit dem Verein zur Pflege der russischen Kultur SLOWO e.V.

### ● Totales Diktat für Muttersprachler/-innen

Den Text für Muttersprachler/-innen liest der russische Schriftsteller, Dichter, Publizist, Literaturkritiker und Fernsehmoderator Dmitry Bykov. Er ist auch als Biograf von Boris Pasternak, Bulat Okudzhava, Maxim Gorki und Wladimir Majakowski bekannt. 2011 war er Autor des Textes für das Totale Diktat.

Um eine Voranmeldung auf [totaldict.ru](http://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](http://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 Schnellese-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

## 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

## Spanisch

### 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

**4512-34 West** María Vázquez

Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **19. Feb. – 27. Mai, 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Spanisch 2 (A1.2)

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

**4522-80 West** Beatriz Enders

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 26. Mai, 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Spanisch 3 (A2.1)

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1–6

**4532-60 West** Reynier Perez Hernandez

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Tertulia B2–C1

**4582-25 West** Beatriz Enders

Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. Feb. – 08. Juni, 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

## Türkisch

### Türkisch 1 (A1)

#### 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

### Türkisch 2 (A1)

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

**4610-06 West** Ahmet Bugrahan

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

## Weitere Sprachkurse

Diese Broschüre enthält nur einen kleinen Ausschnitt aus unserem umfangreichen Sprachenangebot. Unser gesamtes Sprachenangebot enthält mehrere hundert Kurse in 28 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu unterschiedlichen Themen.

**Mehr Kurse unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) und in unserem Gesamtprogramm.**



# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### 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

**5014-03 West** Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. + 05. Apr., 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

### 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

**5019-03 West** Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

## 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

### Word 2016 II

#### Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2016, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte:

- Designs und Schnellformatvorlagen
- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Grafiken, Tabellen und SmartArt
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine)
- Kopf- und Fußzeilen, Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2016 I – Basiswissen für Anfänger/-innen bzw. vergleichbare Kenntnisse

#### 5103-01 West *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Mai + 24. Mai, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

## 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

#### 5140-07 West *Claus Grund*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März + 29. März, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

#### 5140-17 West *N.N.*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Juni – 02. Juli, 4x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

### 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

#### 5142-15 West *N.N.*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Juli + 05. Juli, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

## 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

**5230-03 West** *Biljana Varzic*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai, 1x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

## 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

**5272-05 West**  *Claus Grund*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. März – 03. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 260, Mat. Kosten € 26

## Webdesign und Webentwicklung

### 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

**5458-05 West** *Claus Grund*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Juni + 21. Juni, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Buchen Sie Ihren  
Wunschkurs rund um die  
Uhr im Internet unter:  
[vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)





## 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

**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

## 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

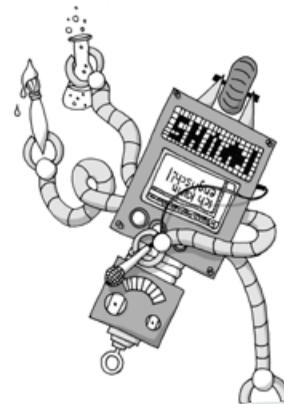
Hier könnt Ihr nach den vorhergegangenen Kursen oder mit entsprechenden Vorkenntnissen Eure Spanischkenntnisse weiter ausbauen und Euch für den Sprach-Alltag fit machen. Ihr lernt Themen aus dem und für das Alltagsleben: Schule, Zuhause, in der Stadt, im Restaurant, auf dem Sportplatz etc. Wir wollen erreichen, dass Ihr Euch in verschiedenen Lebensbereichen besser verständigen könnt. Der Schwerpunkt ist das Sprechen, aber natürlich wird nebenbei auch noch Grammatik gelernt.

Materialkosten: € 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



%

### 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.

# Aktiv im Alter

## 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

## 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

**7134-08 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



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

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

Telefon 069 212-37963

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

## English Conversation

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

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

### ● Lernstufe B1

**7142-31 West** Ursel Schoeltzke  
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **29. Jan. – 27. Mai, 15x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

## 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.

**7166-31 West** Biljana Varzic  
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **15. Mai, 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

**7166-42 West** Biljana Varzic  
Mi, 14.30 – 17.45 Uhr, **03. Juni, 1x**  
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

# Filmforum höchst

## Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

### Filmfestivals im 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.

#### 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 a.M. (Höchst)

#### Vorstellungsbeginn

Hauptprogramm täglich 18.30 und 20.30 Uhr

Kinderprogramm Fr 14.30 Uhr und So 15 Uhr

**Reservierung** unter Telefon 069 212-45714

Informationen zum aktuellen Programm finden Sie auf unserer Website [www.filmforum-hoehst.de](http://www.filmforum-hoehst.de)

## VHS-Unterrichtsorte

### Höchst

#### **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

#### **Filmforum Höchst**, Emmerich-Josef-Straße 46a, 65959 Frankfurt a.M.

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

#### **Institut Rummel**, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.

Bus 58 → Königsteiner Straße

#### **Klinikum Frankfurt Höchst**

Gebäude C, Gotenstraße 6-8, 65929 Frankfurt a.M./Höchst



Bus 59, 253, 804 → Klinikum Höchst

#### **Ludwig-Erhard-Schule**, Legienstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

Bus 58 → Ludwig-Erhard-Schule

### Nied

#### **Begegnungszentrum Birminghamstraße 20**,

65934 Frankfurt a.M.



Tram 11+21 → Birminghamstraße

### Schwanheim

#### **Pfarrheim St. Mauritius**, Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M.

Bus 78 → Mauritiusstraße oder Bus 51 → Geisenheimer Straße

### Sindlingen

#### **Haus Sindlingen**, Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.

S1 → Sindlinger Bahnhof

### Unterliederbach

#### **Senioren-Initiative Höchst**, Gebeschusstraße 44,

65929 Frankfurt am Main



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

**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

**VHS-Zentrum West (BiKuZ)**

Michael-Stumpf-Straße 2

65929 Frankfurt am Main, Höchst

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

**E-Mail** [vhs@frankfurt.de](mailto:vhs@frankfurt.de)

**Internet** [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de)

