

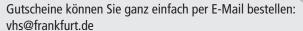
Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

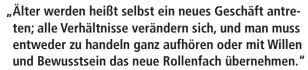
Wir stellen Geschenk-Gutscheine für bestimmte Kurse und Veranstaltungen ebenso aus wie Gutscheine über Geldbeträge (ab 10 €).



vhs :

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

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



Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Maximen und Reflexionen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

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

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

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main



Gestalten Sie das Programm Aktiv im Alter mit!

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

Telefon 069 212-37963

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

Inhalt

Kursanmeldung und Information	
Informationen zur Anmeldung	8
VHS-Unterrichtsorte	.68
Studium Generale	.10
Bewusst älter werden	
Neu: Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60	
Auf dem Weg Gespräche über das Älterwerden	.11
Neu: Hinein in die beste Zeit des Lebens	.12
Autobiografisches Schreiben	
Gutes Hören	
Geld und Wissen im Alter	.14
Die Immobilie im Alter	.15
Vorsorge- und Erbrecht	.15
Neu: Letzte Hilfe Kurs	
Lesepatin und -pate in der Grundschule – Einführung	
"Gewalt – Sehen – Helfen"	.17
Gedächtnistraining	
Neu: Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung	19
Neu: Das merk ich mir! Einführung in kreative Merktechniken	
Neu: Bewegung für den Kopf	
Konzentration, Koordination, Bewegung	
Gedächtnistraining	
Bridge	
Kunst und Kultur	
Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte	.24
Malerei um 1800	.24
Malerei um 1900 in Kanada	.25
Stadtführungen in Frankfurt	.25
Lieder des Herzens – Singkreis	.27
Gitarrenensemble	.27
Theaterwerkstatt für Junggebliebene	.28
Zeichnen und Malen	.28
Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung	.30

Gesundheit

Sturzprophylaxe	31
Atmung und Bewegung	
Hatha-Yoga	
Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung	33
Pilates	
Wirbelsäulengymnastik	3!
Wassergymnastik	37
Tanzen 55+	
Fit, Fun, Line Dance! 55+	39
Neu: Line Dance: Happy Hour	40
Zumba® Gold	
Sprachen	
Englisch	
Französisch	
Italienisch	
Spanisch	53
Computer und Internet	_
Erste und Zweite Schritte am Computer	
Umsteigen auf Windows 10	
Fit im Internet	
Sicherheit und Ordnung am Computer	
Neu: Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet	
Neu: Online-Bezahlsysteme	60
Fotografie und Bildbearbeitung	
Ein digitales Fotobuch erstellen	
Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera	6
Mobiltelefon	
Brauche ich ein Smartphone?	
Smartphones, Tablets und die digitale Welt	63
Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf	
Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer	
iPad und iPhone	
Smartphones und Tablets mit Android	6!
Fotografieren mit dem Android Smartphone	66
Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung	6

Information

Ansprechpartner/-innen

Julia Shirtliff

Telefon 069 212-37963

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

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

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

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

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

Kursanmeldung

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

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13 60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

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

Persönlich

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr Do 14 – 19 Uhr

Vermeiden Sie lange Wartezeiten!

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

Di + Do 10 – 13 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 12 – 18 Uhr Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr Mi 9 – 13 Uhr AKTIV IM ALTER INFORMATIONEN ZUR ANMELDUNG

Informationen zur Anmeldung

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main, die Rahmenentgeltordnung sowie die Datenschutzbestimmung. Diese Unterlagen können Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de herunterladen oder bei der Volkshochschule Frankfurt, Sonnemannstr. 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 Sie: Sowohl bei der Online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Ummeldung

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

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

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

Abmeldung

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

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

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

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

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

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.



Tipp zur persönlichen Anmeldung

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

Studium Generale

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

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

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

Zusteigen

ist jederzeit

möglicht

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 u.v.m.

Naturwissenschaften: Chemie und Mathematik

Informationen zu den konkreten Vortragsthemen finden Sie

im Internet unter vhs.frankfurt.de

Kursnr. 0010-01

Di + Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Feb. – 19. Mai, 24x**

VHS Sonnemannstraße 13; € 110

Information und Beratung

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

Organisation und Anmeldung

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



Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

Programm Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Gibt es etwas, das Sie gleichzeitig davon abhält, initiativ zu werden und Neues auszuprobieren? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzung und konkreten Handlungsoptionen. Innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen, um mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen zu entwickeln. Dem Seminarleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

NEU im

7102-10 Norbert A. Büth

Fr - So, 14.00 - 18.00 Uhr, 13. März - 15. März, 3x

VHS Sonnemannstraße; € 72

Auf dem Weg ...

Gespräche über das Älterwerden

Eine neue Lebensphase (z.B. Ende des Berufslebens, veränderte familiäre Situation) konfrontiert uns oft mit Fragen. Wo stehe ich? Wo will ich hin? Wir versuchen eine Bestandsaufnahme, erörtern Hindernisse, bergen Schätze und entwickeln Mut zum Weiterdenken.

- Wo stehe ich körperlich seelisch geistig sozial?
- Selbstfürsorge und eigene Entwicklung
- Alte und neue Beziehungen
- Verluste
- Unerledigtes und neue Prioritäten

Im gemeinsamen Gespräch überlegen wir wie wir die eigenen Möglichkeiten erweitern können. Wir entwickeln neue Ideen zur eigenen Lebensgestaltung und erhalten Impulse, die im Alltag helfen, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Themen zu lenken. Die Abstände zwischen Terminen sind

NEU im

Programm

beabsichtigt – in den Zwischen-Zeiten können wir etwas ausprobieren, und die Erfahrungen im nächsten Treffen besprechen.

7102-30 Cläre Kunze Do, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Apr. – 02. Juli, 8x** VHS Sonnemannstraße; € 96

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

Autobiografisches Schreiben

• Einführung in das autobiografische Schreiben

Welche Inhalte gehören in eine Autobiografie? Was ist ein guter Anfang? Wie schreiben Sie so, dass andere Ihre Geschichten gerne lesen? Sie erhalten einen Einblick in die Struktur einer (Auto-)Biografie, Erinnerungsimpulse und vielzählige Schreibanreize, um über ihr Leben zu schreiben. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7103-01 Nord Michaela Frölich Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **29. Feb., 1x** Nordwestzentrum: € 33

Miniatur- und Kurzgeschichten

Sie haben viel erlebt und möchten darüber schreiben, so dass es spannend zu lesen ist? Dann sind die "autobiografischen Miniaturgeschichten" ein geeigneter Einstieg für Sie. Mithilfe einer klaren Struktur skizzieren Sie die Essenz dieser Ereignisse und wählen eines davon exemplarisch zum Fortschreiben aus. Darauf aufbauend erfahren Sie die wichtigsten Elemente eines spannend zu lesenden Handlungsbogens und Sie beginnen im Workshop Ihre Miniaturgeschichte zu einer Kurzgeschichte zu formulieren.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7103-02 Michaela Frölich Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **25. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 33

Familiengeschichten schreiben

Wollen Sie verschiedene Familien-Anekdoten vor dem Vergessen retten, Erinnerungen an lebende oder bereits verstorbene Verwandte gut formuliert zu Papier bringen? Hier werden verschiedene Herangehensweisen an das Erinnern, Sammeln und Formulieren von Familiengeschichten vermittelt. Tipps und Übungen zur Form und Perspektive von Familiengeschichten und des autobiografischen Schreibens vervollständigen den Handwerkskoffer.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7103-03 Michaela Frölich Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, 27. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße; € 33

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses ist jedoch nicht in der Lage, den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns auszugleichen. Ein Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistraining kann helfen, diese Filterfunktionen neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können. Am Ende des Vortrags beantworten wir gerne Ihre Fragen.

7104-01 Dr. Margarethe Wittmann Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10

7104-05 Nord Dr. Margarethe Wittmann Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Juni, 1x** Nordwestzentrum; € 10

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Macht ein langfristiger Vermögensaufbau noch Sinn? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, mit denen Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind, und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Im Alter steht vor allem die Vermeidung von Fehlinvestitionen im Vordergrund. Hier erfahren Sie, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen in Einklang zu bringen.

7105-20 Jan Neynaber Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10

Die Immobilie im Alter

Vermietung, Verkauf, Modernisierung?

Ab einem bestimmten Alter gilt es eine Entscheidung zu treffen, wie mit unserem meist wertvollsten Gut – der eigenen Immobilie – in Zukunft verfahren werden soll.

- Ist sie für einen Umbau geeignet? Wieviel kostet das?
- Welche Fördermittel gibt es für das Wohnen im Alter?
- Welche Möglichkeiten habe ich? Bewohnen, vermieten, verkaufen?
- Vor- und Nachteile der jeweiligen Maßnahmen wo fange ich an?
- Vermietung? Worauf muss ich achten?
- Verkauf? Wie organisiere ich mich am besten?

Diese und viele andere Fragen möchten wir mit Ihnen diskutieren und eine Struktur ableiten, die Ihnen als Immobilienbesitzer/-in eine Handlungssicherheit beim zukünftigen Vorgehen geben soll.

7105-30 Marcel Schröder Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **29**. **Mai, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? In diesem Vortrag können Sie sich über folgende Themenbereiche informieren:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe
- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus
- Sonstige Vorsorgeregelungen

7105-40 Andreas Keßler Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 10

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

Letzte Hilfe Kurs

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

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt

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

Lesepatin und -pate in der Grundschule Einführung

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

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

"Gewalt – Sehen – Helfen"

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 Teilneh-

mer/innen praktische Erfahrungen sammeln und für sich

selbst die besten Strategien entwickeln und einüben.

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-02 Nord Jürgen Stiemer Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **04. Apr., 1x** Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Umgehen mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

In einem interaktiven Vortrag für Senioren/-innen erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen.

 Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?

AKTIV IM ALTER GEDÄCHTNISTRAINING

- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?
- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln.

In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt a.M.

7110-03 Anette Barbara Lipp Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Juni, 1x** VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Aktionswochen Älterwerden in Frankfurt Vom 15. bis 28. Juni 2020

Auch 2020 beteiligt sich die Frankfurter Volkshochschule an den jährlichen Aktionswochen "Älterwerden in Frankfurt".

Weitere Informationen zu den vielen kostenlosen Mitmachangeboten und Veranstaltungen finden Sie ab Mai unter vhs.frankfurt.de oder in der Broschüre zur Aktion.



Gedächtnistraining

Mit gezieltem Training können Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken und Denkflexibilität verbessert werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns führt. In unseren Kursen lernen Sie viele Übungen und Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung Einführung in das Gedächtnistraining

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei gutem Wetter findet ein "unvergesslicher" Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und etwas zu trinken

7111-01 Nord Petra Wagner Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **27**. **Juni, 1x** Nordwestzentrum; € 15

Das merk ich mir!

Einführung in kreative Merktechniken

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich Namen, Zahlen und Fakten leichter merken können – mit vielen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

7111-02 Nord Petra Wagner Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **27**. Juni, 1x Nordwestzentrum; € 15



NEU im

AKTIV IM ALTER GEDÄCHTNISTRAINING

Bewegung für den Kopf Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

NEU im Programm

Sie lernen einfache Bewegungsübungen, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern. Diese Übungen können Sie jederzeit und überall umsetzen. Es handelt sich nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um leichte körperliche Bewegung. Die Übungen erfordern aber kein sportliches Können, sind kurz, effektiv und machen Spaß.

Zusatzkosten: € 10 für Skript und Unterlagen (im Kurs zu zahlen)

7111-04 Angela Fischer
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
21. März + 22. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38

Konzentration, Koordination, Bewegung Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Die Kombination aus regelmäßigem Gedächtnistraining und körperlichem Training ist ein ideales Anti-Aging-Programm für Ihr Gehirn. Körperliche Aktivität verbessert nicht nur Ihre Beweglichkeit, sondern hat auch positive Auswirkungen auf Ihre Gedächtnisleistung. Inhalt des Kurses ist ein gezieltes Bewegungstraining im Sitzen, Stehen und Gehen. Darüber hinaus erleben Sie ein vergnügliches Gedächtnistraining, bei dem die Verbesserung der Konzentration, erhöhte Aufnahmekapazität von unterschiedlichen Informationen, Reaktionsfähigkeit und Sinneswahrnehmung eine Rolle spielen. Musikbegleitung schafft eine positive Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7111-05 Nord Katharina Peters Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **22**. **Jan**. – **17**. **Juni**, **19**x Nordwestzentrum; € 89

Gedächtnistraining

Regelmäßiger Denksport, der Spaß macht

Unser Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Es geht um Themen wie Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung aber auch um Kreativität und Vieles mehr. Wir trainieren regelmäßig in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Gezielte Übungen und Denkaufgaben verbessern Ihre Merk- und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit Ihren Alltag.

7111-07 Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x** VHS Sonnemannstraße: € 68

7111-08 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **13. Jan. – 23. März, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-09 Brigitte Hentschel

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **23**. **Jan.** – **26**. **März, 10**x VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-10 Nord Stefanie Reinhardt

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Jan. – 02. März, 6x** Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 41

7111-11 Margret Heide

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **20. Feb. – 07. Mai, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-12 Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **20**. **Apr.** – **13**. **Juli, 10**x VHS Sonnemannstraße: € 68

7111-13 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **20.** Apr. – **13.** Juli, **10x** VHS Sonnemannstraße; € 68

7111-15 Nord Stefanie Reinhardt

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Apr. – 22. Juni, 8x** Begegnungszentrum Nieder-Eschbach; € 55

7111-16 Brigitte Hentschel

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **30. Apr. – 16. Juli, 10x** VHS Sonnemannstraße: € 68

AKTIV IM ALTER GEDÄCHTNISTRAINING

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich an das Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridgeverbandes. Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

Im Herbst wird ein Anfängerkurs (Minibridge) wieder angeboten. Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Fachbereich auf:

Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963 E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

• Forum D 2012 Grundkurs: Reizung A

Folgekurs nach Minibridge. Hier werden die ersten Kenntnisse für das "Bieten" im Kampf um den Kontrakt vermittelt.

7111-20 Pia Neuhoff Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, 19. Feb. – 10. Juni, 12x VHS Sonnemannstraße; € 84

● Forum D 2012 Grundkurs: Reizung B

Folgekurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das "Bieten" im Kampf um den Kontrakt vertieft. Im Anschluss ist ein Spielen bei Turnieren, die von vielen Bridgeclubs in und um Frankfurt herum organisiert werden, möglich und vor allen Dingen erwünscht.

7111-22 Pia Neuhoff Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 84

Forum D 2012 Grundkurs: Alleinspiel

Folgekurs nach absolvierten Minibridge und beiden Reizkursen. Hier lernen Alleinspieler taktische Züge, mit denen sie erfolgreich ihren gebotenen Kontrakt erfüllen können.

7111-24 Pia Neuhoff Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, 17. Feb. – 15. Juni, 12x VHS Sonnemannstraße; € 84

• Forum D 2012 Grundkurs: Gegenspiel

Folgekurs nach absolvierten Minibridge und beiden Reizkursen. Hier lernen Gegenspieler taktische Züge, mit denen sie den Alleinspieler zu Fall bringen können.

7111-26 Pia Neuhoff Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 12x** VHS Sonnemannstraße; € 84

Reizung für Fortgeschrittene

Es werden weiterführende Reizungen besprochen und mit vielen Übungshänden spielerisch erlernt. Das Themenangebot wird von den Teilnehmer/-innen mitbestimmt. Sie können gerne vor Kursbeginn bereits Ihre Themenwünsche äußern (per E-Mail an bridgeunterricht@posteo.de).

7111-40 Harald Bletz
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **26**. **Mai** – **30**. **Juni, 6x**VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-41 Harald Bletz
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **26**. **Mai – 30**. **Juni, 6x**VHS Sonnemannstraße: € 42

7111-42 Harald Bletz
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **26**. **Mai – 30**. **Juni, 6x**VHS Sonnemannstraße; € 42

7111-43 Harald Bletz
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, 27. Mai – 01. Juli, 6x
VHS Sonnemannstraße: € 42

7111-44 Harald Bletz Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **27**. Mai – **01**. Juli, **6**x VHS Sonnemannstraße; € 42

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



AKTIV IM ALTER KUNST UND KULTUR



Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunstgeschichte für diejenigen, die sich einen ersten Überblick über diese faszinierenden Epochen machen möchten. Der Blick durch die Brille der Geschichte ist ein erhellender Blick auf unsere Gegenwart, denn unser Leben heute ist wesentlich geprägt durch die abendländische Kulturgeschichte. Nichts erzählt so anschaulich wie die Kunst, wer wir geworden sind und wohin wir gehen. Wir laden Sie zu einer ungewöhnlichen Zeitreise ein, bei der bedeutende Kunstwerke über das Leben der Menschen, den Wandel der Visionen, Hoffnungen, Ängste, Sorgen aber auch den Alltag erzählen. Sie machen den gesellschaftlichen Wandel verständlich, machen Mut, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Zukunft zu gestalten.

Von der Romantik zum Jugendstil – mit Blick auf heute

2002-01 Astrid Dermutz
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, 12. Feb. – 29. Apr., 9x
VHS Sonnemannstraße; € 85

 Von der Entstehung der Gotik bis zum Barock – mit Blick auf heute

2002-05 Nord Astrid Dermutz
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, 12. Feb. – 29. Apr., 9x
Nordwestzentrum: € 85

Malerei um 1800

Capriccio oder Vedute? Ansichten von G. B. Piranesi bis J. Soane

Die Landschafts- und Vedutenmalerei hatte in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts als eigenständiges Medium breite Anerkennung erfahren. Besonders die Ansichten von berühmten Orten, wie beispielsweise der Vestatempel von Tivoli, oder andere römische Ruinen, fanden als Souvenir von den Reisenden der "Grand Tour" ihren Platz in den Bibliotheken und Wohnräumen. Künstler, die ihrem Einfallsreichtum freie Bahn ließen, erweiterten diese realen Abbil-

der um eigene Erfindungen. So wurden Auftragsarbeiten um geistvollen Ideen bereichert und man erfreute sich an solchen "Launen" in der Malerei, aber auch in der Literatur bzw. Musik. Neben den "Carceri" von Piranesi sind es weitere erdachte Szenen und Gebäude von Pannini und Soane und anderen Malern um 1800.

2002-30 Dr. Petra Schmied-Hartmann Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **13. Feb. – 30. Apr., 10x** Zentralbibliothek; € 70

Malerei um 1900 in Kanada Ein anderer Impressionismus?

Die impressionistische Malerei ist nicht auf eine einzelne Entstehung festzulegen, vielmehr ist sie eine globale Erscheinung. Lichtvolle Szenen und das Einfangen eines bestimmten Moments, ob in der Landschaft oder in städtischer Atmosphäre, sind gleichwohl die übereinstimmenden Elemente. Durch die Praxis der Freilichtmalerei, wie sie um 1860 in Frankreich ihren Anfang nahm, sollte besonders die offizielle akademische Kunstauffassung aufgelöst werden. Rasch und wirkungsmächtig haben sich diese europäischen Neuerungen auch in den USA und in Kanada verbreitet. Eine Fülle verschiedener Themen in der nordischen Landschaft und in den Städten zeigen Kanada in einem neuen Licht. Mit der "Group of Seven", bzw. der "Beaver Hall Group", führen die Künstler und Künstlerinnen den nordamerikanischen Impressionismus in die Moderne.

2002-40 Dr. Petra Schmied-Hartmann Fr, 11.15 – 12.45 Uhr, 14. Feb. – 08. Mai, 10x Zentralbibliothek; € 70

Stadtführungen in Frankfurt

Unsere geführten Spazier- und Rundgänge sind in Bezug auf Dauer, Tempo und Inhalt auf die besonderen Bedürfnisse älterer Menschen abgestimmt. Auch mit Rollator oder Rollstuhl können Sie problemlos teilnehmen. Bitte bereits 5 Minuten vor Führungsbeginn am Treffpunkt sein.

Der Kaiserdom

Zwischen christlichem Glaube und weltlicher Macht: die Kirche St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau Frankfurts.

AKTIV IM ALTER KUNST UND KULTUR

NEU im

Und auch wenn die Kirche niemals Bischofssitz war, so ehren wir sie mit dem Titel eines "Kaiserdoms" – in Erinnerung an ihre große Geschichte als Wahl- und Krönungskirche der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Neben den historischen Fakten erfahren Sie bei dieser Führung vor allem aber auch viele Kuriositäten zum Frankfurter Kaiserdom. In ihm verbergen sich viele Geheimnisse, die sich nämlich auf den ersten Blick nicht erschließen.

7119-01 Verena Röse Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **11. März, 1x** Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

Die Neue Altstadt – Kuriositäten und Anekdoten

Ungebrochen ist das Interesse an Frankfurts "Neuer Altstadt", täglich spazieren tausende von Menschen hindurch und viele sind begeistert. Bei dieser Tour geht es aber um viel mehr, als eine reine Besichtigung der Hausfassaden. Sie sind vielmehr eingeladen, sich die kleinen, feinen Details anzuschauen. Wo kommen die Spolien her, die als Fassadenschmuck eingesetzt wurden? Welche Geschichten verbergen sich hinter den Kulissen? Welchen waren und sind die großen Herausforderungen des Viertels? Flanieren Sie durch die Gassen und über die Plätze der Neuen Altstadt und lassen Sie sich überraschen von den Dingen, die sich uns auf den zweiten Blick erschließen.

7119-02 Verena Röse Do, 12.30 – 13.30 Uhr, **23. Apr., 1x** Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7

Versteckte Altstadtschätze

Schon so oft sind wir durch die Frankfurter Altstadt spaziert. Wir kennen die klassischen Sehenswürdigkeiten, wissen um die Geschichte unserer Stadt. Doch besonders interessant sind oft die unscheinbaren, allzu häufig übersehenen und dennoch so reizvollen Kleinigkeiten. Welche besonderen Wandmalereien verbergen sich im Kreuzgang des Karmeliterklosters? Welch grausige Trophäe hält Minerva

siegreich in ihrer Hand? Wo wurde schon im Mittelalter das erste Hochhaus Frankfurts geplant? Lassen Sie sich überraschen, wie viele Dinge Sie vielleicht noch nie so bewusst gesehen und wahrgenommen haben.

7119-03 Verena Röse Mi, 14.00 – 15.00 Uhr, **03**. **Juni, 1x** Treffpunkt: vor dem Eingang zum Karmeliterkloster, Münzgasse 9; € 7

Lieder des Herzens - Singkreis

"Froh zu sein bedarf es wenig, und wer froh ist, der ist König." Das haben Sie sicherlich schon einmal gesungen. Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Singen haben! Ob Volkslieder, Kanons, Quodlibets, Lieder zu den verschiedenen Jahreszeiten, Tanz- oder Stimmungslieder oder auch Lieder von den Comedian Harmonists, wir singen Lieder, die alte Erinnerungen wachrufen. Die Kursleitung bereitet ein abwechslungsreiches Repertoire für Sie vor. Wir beginnen jedes Treffen mit einem kurzen Einsingen, dann üben wir die Lieder mit Klavierbegleitung ein. Zwischendurch gibt es ergänzende Gedichte, Texte und Klangbeispiele. Es sind weder Notenkenntnisse noch Chorerfahrung erforderlich. Der Schwerpunkt liegt auf der Freude am gemeinsamen Singen.

Zusatzkosten (einmalig bei der ersten Kursteilnahme):

- € 15 für das Liederheft Stimmband XL: Lieder und Songs, Reclam Verlag (bitte selbst kaufen)
- € 4 für weitere Liederhefte (im Kurs zu zahlen)

7122-01 Nord *Martina Riedel*Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **14**. **Jan.** – **17**. **März, 10x**Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 84

7122-02 Nord *Martina Riedel* Di, 10.45 – 12.45 Uhr, **21. Apr.** – **23. Juni, 10x** Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 84

Gitarrenensemble

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Spielen und Erarbeiten von Musik verschiedener Stilbereiche. Hierbei geht es sowohl um den Ausbau motorischer und rhythmischer Fähigkeiten als auch um detaillierte musikalische Gestaltung.

AKTIV IM ALTER KUNST UND KULTUR

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-01 Nord *Brigitte Kilp* Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. März** – **18. Mai, 10x** Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 80

Theaterwerkstatt für Junggebliebene Rein in den Großstadtdschungel

Sie möchten Theater spielen, ohne Texte auswendig lernen zu müssen? Wir begeben uns spielerisch auf "Entdeckungsreise" und improvisieren rund um Frankfurter Geschichten, Menschen und Erinnerungen. Es wird erzählt, beobachtet und gebabbelt, um daraus Szenen für eine kleine Präsentation zu entwickeln. Mitmachen können alle, die Spaß am Theaterspielen haben oder es gerne einmal ausprobieren möchten. Weder Vorkenntnisse noch Auswendiglernen sind notwendig. Das Tragen bequemer Kleidung und Schläppchen wird empfohlen. Wer zur Aufführung eingeladen wird, entscheiden die Teilnehmer/-innen.

7124-01 Katrin Skok Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **20**. **Juni** – **11**. **Juli**, **4x** So, 13.00 – 17.45 Uhr, **12**. **Juli**, **1x** VHS Sonnemannstraße; € 93

Zeichnen und Malen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Sowohl Anfänger/-innen, als auch bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7125-01 Nord *Johannes Westenberger*Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**Nordwestzentrum; € 76

7125-02 Nord *Johannes Westenberger* Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr.** – **02. Juli, 8x** Nordwestzentrum; € 76

Gegenständliches Zeichnen und Malen

Sie lernen und erproben die Techniken der Aquarell- und Pastellmalerei. Sie werden mit verschiedenen Papiersorten arbeiten und deren unterschiedliche Wirkung erleben. Fragen zu inhaltlichen und formalen Problemen werden individuell und in der Gruppe besprochen.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material und ein Lieblingsmotiv

7125-05 Nord Karin Böhme-Brendel Di, 10.00 – 12.00 Uhr, **03.** März – **19.** Mai, **10x** Sozialzentrum Marbachweg; € 95

Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebung angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben- und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

7125-10 West *Johannes* Westenberger Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **24. Jan.** – **03. Juli, 12x**, 14-täglich Senioren-Initiative-Höchst: € 113

Malen und Aquarellieren

Einführung in grundlegende künstlerische Themen und Techniken des Zeichnens und Malens, z.B. Proportionen, Perspektiven, Landschaftsstudien, Aquarellieren, Farbperspektiven, figürliche Darstellungen, Porträts, usw.

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

7125-15 Franz Konter
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Jan. – 31. März, 12x**Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 126

7125-16 Franz Konter
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**Begegnungszentrum Wiesenstr.20; € 126

Malen mit Pastellkreide und Aquarellfarben

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

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

7125-21 Süd Franz Konter

Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **15. Jan. – 01. Apr., 12x** Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 113

7125-22 Süd Franz Konter
Mi, 14.15 – 16.15 Uhr, **22**. Apr. – **08**. Juli, **12**x
Begegnungszentrum Mörfelder Landstr. 210-212; € 113

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt. Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe,

Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-30 Franz Konter
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, 16. Jan. – 02. Juli, 14x
ca. 14-täglich; VHS Sonnemannstraße; € 126

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir sehen uns gemeinsam aktuelle Ausstellungen in Museen und geschichtlich wertvolle Stätten an. Der Treffpunkt ändert sich von Woche zu Woche. Die genauen Termine und Treffpunkte werden kurz vor Kursbeginn den Teilnehmenden zugesandt.

Zusatzkosten: für Führungen (ca. € 60 p.P.) + Eintrittsgelder + Fahrtkosten (im Kurs zu zahlen)

Empfohlen wird der Kauf einer MuseumsuferCard.

7126-01 Dr. Kirsten Kretschmann Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **08. Feb., 29. Feb., 28. März, 09. Mai, 06. Juni, 04. Juli, 6x**

Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 50



Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinative Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Lebens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen. (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-01 Nord *Dr.* Yvonne Voß
Di, 16.00 – 17.00 Uhr, **04. Feb.** – **23. Juni, 18x**Nordwestzentrum: € 85

Stürze vermeiden

Dieser Schnupperkurs ist ein gesundheitsförderndes Angebot für Menschen mittleren Alters sowie ältere Menschen. Sie lernen ein Übungsprogramm kennen, um Ihr gewohntes Bewegungsverhalten besser einzuschätzen und Sie erfahren, wie das eigene Sturzrisiko vermindert werden kann.

Bitte mitbringen: Schuhe mit sauberen Sohlen für Innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-05 Nord Dr. Yvonne Voß Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **14. Mai, 1x** Nordwestzentrum; € 15

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann

körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-01 Heidi Gumbert Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x** EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

7129-02 Heidi Gumbert Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Apr.** – **01. Juli, 11x** EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

Hatha-Yoga

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

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

7130-01 Nord Nicole Kettenring Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x** Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 103

7130-02 Nord Nicole Kettenring Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x** Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 103

7130-03 Nord Nicole Kettenring
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **16. Jan. – 26. März, 11x**Nordwestzentrum; € 103

7130-04 Nord Nicole Kettenring Do, 11.45 – 13.15 **Uhr**, **16. Jan.** – **26. März, 11x Nordwestzentrum**; € 103

7130-05 Rita Maria Schmidt Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Jan. – 24. März, 10x** VHS Sonnemannstraße; € 93 **7130-06** *Rita Maria Schmidt*Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Apr.** – **23. Juni, 10x**VHS Sonnemannstraße; € 93

7130-07 Nord Nicole Kettenring Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 10x** Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 93

7130-08 Nord Nicole Kettenring Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **22.** Apr. – **24.** Juni, **10x** Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 93

7130-09 Nord Nicole Kettenring Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x** Nordwestzentrum; € 75

7130-10 Nord Nicole Kettenring Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **23. Apr. – 25. Juni, 8x** Nordwestzentrum: € 75

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahr-

Sa, 18.1.
ab 13 Uhr
Eintritt frei

Bewegung, Balance, Bewusstsein

Schnuppertag Gesundheit am 18. Januar an der Frankfurter Volkshochschule

Sonnemannstraße 13, Frankfurt

Ein Nachmittag mit kostenlosen Mitmachangeboten aus unserem Gesundheitsbereich, gibt Ihnen einen kleinen Einblick in unsere Programmvielfalt.

Kommen Sie einfach vorbei.

Eine Anmeldung oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mehr Infos unter vhs.frankfurt.de

nehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch oder Decke und ein kleines Kopfkissen

7132-01 Christina Mundt-Beisel

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **24. Jan. – 27. März, 10x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

7132-02 Nord Sara Flora; Dr. Michaela Kreer Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **05**. **Feb**. – **25**. **März**, **8x** Nordwestzentrum; € 64

7132-03 Nord Sara Flora; Dr. Michaela Kreer Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **29. Apr. – 17. Juni, 8x** Nordwestzentrum; € 64

7132-04 Christina Mundt-Beisel Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Mai – 03. Juli, 9x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zum Wohlfühlen. Es basiert auf der harmonischen Verbindung von Atmung und Bewegung sowie der idealen Kombination von Kraft, Beweglichkeit und Konzentration. Durch die fließenden Bewegungsabläufe arbeiten Sie gezielt an der Stabilisierung des Rumpfes und gleichzeitig an der Mobilisierung von Wirbelsäule und Gelenken. Eine gleichmäßige Dehnung und Kräftigung aller Muskelpartien formt und strafft den Körper, löst Verspannungen und verbessert die Haltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

7133-01 Heidi Gumbert

Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **15. Jan. – 25. März, 11x** EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

7133-02 Heidi Gumbert Mi, 11.30 – 13.00 Uhr, **22. Apr. – 01. Juli, 11x** EVA Frauenbegegnungszentrum; € 88

Wirbelsäulengymnastik

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

Diese Kurse ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

7134-01 West Jasmin Herkelmann Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **14.** Jan. – **23.** Juni, **22x** Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 103

7134-02 Claudia Zutavern
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 21x**Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 99

7134-03 *Claudia Zutavern*Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 21x**Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 99

7134-04 Nord Marion Hüllner
Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 103

7134-05 Heidi Gumbert
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **14. Jan. – 23. Juni, 22x**Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7134-06 Nord *Claudia Zutavern* Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x** Bethaniengemeinde; € 103

7134-07 Nord *Claudia Zutavern* Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **15. Jan.** – **24. Juni, 22x** Bethaniengemeinde; € 103

7134-08 West Jasmin Herkelmann Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, 15. Jan. – 24. Juni, 22x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

7134-09 West Jasmin Herkelmann Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

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

7134-10 Süd Denise George Do, 08.30 – 09.30 Uhr, **16. Jan.** – **16. Juli, 24x** Konrad-von-Preysing-Haus; € 113

7134-11 Süd Denise George Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan.** – **16. Juli, 24x** Konrad-von-Preysing-Haus; € 113

3412-01 Süd Agnieszka Elbrecht Mo, 08.30 – 09.30 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x** Konrad-von-Prevsing-Haus; € 107

3412-02 Süd Agnieszka Elbrecht Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 20x** Konrad-von-Preysing-Haus; € 107

7134-12 Nord Katharina Peters
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 19x**Evangelische Kreuzgemeinde; € 89

7134-13 Nord *Claudia Zutavern*Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 94

7134-14 Nord *Claudia Zutavern*Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **16. Jan. – 25. Juni, 20x**Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 94

7134-15 Nord Melanie Heger Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, 13. Jan. – 22. Juni, 21x Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 98

7134-16 Nord Melanie Heger Mo, 11.00 – 12.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x** Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 98

7134-17 Nord *Dr.* Yvonne Voß Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **04. Feb.** – **23. Juni, 18x** Nordwestzentrum; € 85

7134-18 Ost Ingeborg Nicklas Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **29. Jan. – 20. Mai, 15x** Evangelische Mariengemeinde; € 71

7134-19 Ost Ingeborg Nicklas Do, 09.45 – 10.45 Uhr, **30. Jan. – 28. Mai, 15x** Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 71

Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

7134-30 Nord Sonja-Maya Schickedanz Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. Jan. – 24. Juni, 22x** Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 103

7134-31 Nord *Dr.* Yvonne Voß
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **03.** Feb. – **22.** Juni, **18x**Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 85

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden.

Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

7136-01 Ost Kathrin Johnson-Gassmann Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Jan. – 29. Juni, 23x** Hufeland-Haus; € 178

7136-02 Ost Kathrin Johnson-Gassmann Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **06**. **Jan.** – **29**. **Juni, 23x** Hufeland-Haus; € 178

7136-03 Ost Eva-Maria Ried Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **07**. **Jan**. – **30**. **Juni**, **24x** Hufeland-Haus: € 185

7136-04 Ost Eva-Maria Ried Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **07**. **Jan**. – **30**. **Juni**, **24x** Hufeland-Haus; € 185

7136-05 Nord *N.N.* Di, 13.00 – 13.45 Uhr, **07. Jan. – 30. Juni, 24x** Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-06 Nord *N.N.* Di, 13.45 – 14.30 Uhr, **07.** Jan. – **30.** Juni, **24x** Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-07 Nord N.N.

Di, 14.30 – 15.15 Uhr, **07**. **Jan. – 30**. **Juni, 24x** Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-08 Nord N.N.

Di, 15.15 – 16.00 Uhr, **07**. **Jan.** – **30**. **Juni, 24x** Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-09 Nord N.N.

Di, 16.00 – 16.45 Uhr, **07**. **Jan.** – **30**. **Juni, 24x** Sozialzentrum Marbachweg; € 141

7136-10 Ost Eva-Maria Ried

Fr, 08.30 – 09.30 Uhr, **10**. **Jan**. – **03**. **Juli, 23x** Hufeland-Haus: € 178

7136-11 Ost Eva-Maria Ried

Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **10. Jan. – 03. Juli, 23x** Hufeland-Haus: € 178

7136-12 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.30 – 10.15 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x** August-Stunz-Zentrum; € 123

7136-13 Jasmin Herkelmann

Mo, 10.15 – 11.00 Uhr, **13. Jan. – 22. Juni, 21x** August-Stunz-Zentrum; € 123

Tanzen 55+

Tanzen bewegt und hält länger fit! Jede/-r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen – mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in, da wir Standard nicht in Tanzhaltung tanzen.

• Für Anfänger/-innen

...und Interessenten/-innen mit geringen Tanzkenntnissen. Wir tanzen zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore, auch Line-, Square- und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder ... ein-

fach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreographien hinzu.

7137-01 Anja Engelhardt

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 16x** VHS Leipziger Straße; € 106

Für alle mit Grundkenntnissen

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Folklore und Kreistänzen. Auch einfache Line- und Squaretänze und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tanzen

7137-02 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 08. Mai, 14x** Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 93

Für alle mit guten Tanzkenntnissen

Wir tanzen zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer, Folklore, auch Line-, Square- und Gruppentänzen. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder ... einfach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreographien hinzu. Wünsche der Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.

Voraussetzung: gute Tanzkenntnisse

7137-03 Ost Anja Engelhardt

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 16x** Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 106

7137-04 Nord Anja Engelhardt

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **21. Feb. – 26. Juni, 16x** Sozialzentrum Marbachweg; € 106

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Für alle mit Grundkenntnissen

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen die Stunde mit einer kleinen, lockeren Aufwärmphase. Anschließend stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt. Wir tanzen

solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Inhalte des Kurses sind auch internationale Folkloretänze, Tänze mit Elementen des Gesellschaftstanzes und andere abwechslungsreiche Choreografien, die in unterschiedlichen Zusammensetzungen getanzt werden. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Tanzen

7137-10 Nord *Diana Schramm* Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **15. Jan.** – **13. Mai, 16x** Nordwestzentrum; € 106

7137-11 Nord *Diana* Schramm

Fr, 15.00 — 16.30 Uhr, **17. Jan.** — **15. Mai, 15x**Nordwestzentrum; € 99

Line Dance: Happy Hour Für alle mit guten Tanzkenntnissen

Eine intensive Line Dance-Stunde erwartet
Tänzer/-innen, die schon Erfahrungen in
dieser Tanzart haben sammeln können. Im
Mittelpunkt steht der Modern Line Dance. Die Musik:
Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Pop- und
Rockklassiker. Erlernt werden auch Line Dance-Klassiker
und aktuelle Tänze, die "draußen" getanzt werden. Tanzwünsche seitens der Teilnehmer/-innen sind willkommen!

NEU im

7137-15 Nord *Diana* Schramm
Fr, 16.45 – 17.45 Uhr, **24.** Jan. – **03.** Apr., **11x** Nordwestzentrum; € 52

Voraussetzung: gute Tanzkenntnisse

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

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

7138-01 Monika Diaz del Aguila Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **20. Jan. – 22. Juni, 20x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-02 Monika Diaz del Aguila Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Jan. – 22. Juni, 20x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-03 Sandra Duran Ferraz Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **29. Jan. – 24. Juni, 20x** Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-04 Sandra Duran Ferraz Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **29**. Jan. – **24**. Juni, **20**x Dr. Hoch's Konservatorium; € 100

7138-05 Nord Anastasia Brütting
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Feb. – 26. März, 8x**Nordwestzentrum: € 40

7138-06 Nord Anastasia Brütting Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Apr.** – **02. Juli, 8x** Nordwestzentrum; € 40



Sprachen lernen in jedem Alter

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

Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr "Gehirn-Jogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

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

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf: Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963 E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

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

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie Ende der Stufe A1 schon nach drei bis vier VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 bis C2? Am Ende der Kompetenzstufe:

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



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

Sprechen Sie uns an: Julia Shirtliff Telefon 069 212-37963

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

Englisch

Englisch für Schwerhörige Grundkenntnisse auffrischen

Wir bieten Ihnen die notwendige Unterstützung, die Sie als Schwerhörige benötigen, um einen Wiedereinstieg in die englische Sprache zu finden. Grundkenntnisse z.B. aus der Schule werden in einer kleinen Gruppe (max. 9 Teilnehmer/-innen) aufgefrischt. Mit geeigneten Hör-, Sprech-, Lese- und Schreibübungen bauen Sie dann Ihren Wortschatz, die Grammatik und Aussprache weiter aus. Für Hörgerät- und CI-Träger/-innen steht eine Induktionsanlage zur Verfügung.

In Kooperation mit der Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige

Lehrwerk: Easy English A1.1, Cornelsen Verlag

7142-01 Anja Rau Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **20. Jan.** – **16. März, 8x** Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige; € 76

Englisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ganz ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-05 Rosel Herzberg Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb.** – **18. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Englisch Lernstufe A1

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 5

7142-08 Süd Jasmin Bangura
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **18. Feb.** – **16. Juni, 15x**Haus der Jugend; € 105

ca. ab Lektion 7

7142-09 Nord *Karla* Lourenco Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x** Nordwestzentrum; € 105

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 11

7142-10 Nord *Leonore VanScheidt*Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **13. Feb.** – **18. Juni, 15x**Nordwestzentrum; € 105

Englisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: At Your Leisure A2, Hueber Verlag, ab Lektion 4

7142-11 Sarah Tietz-Bossard Mo, 13.00 – 14.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 10

7142-12 Petra Stein Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 2

•••••

7142-13 Leonore VanScheidt Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **17. Feb.** – **15. Juni, 15x** Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

Englisch Auffrischung A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag, ab Lektion 1

7142-14 Ursel Schoeltzke Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **30. Jan. – 04. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Take It Easy A2 extra, Cornelsen Verlag, ab Lektion 5

7142-15 Sarah Tietz-Bossard
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x**VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Network Refresh Now A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 10

......

7142-16 Nord *Karla* Lourenco Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19**. **Feb**. – **10**. **Juni, 15x** Nordwestzentrum; € 105

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch. Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 2

7142-17 Nord Alka Popat

Mo, 09.45 – 11.15 Uhr, **03. Feb. – 15. Juni, 15x** Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

7142-18 Nord Alka Popat

Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **03. Feb. – 15. Juni, 15x** Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 105

......

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press, ca. ab Lektion 7

7142-19 Marika Anders

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x** Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 105

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 5

7142-22 Sabine Fischer
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **22. Jan. – 13. Mai, 15x**VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press, ca. ab Lektion 9

7142-26 Rosel Herzberg
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, 13. Feb. – 18. Juni, 15x
VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Fairway new B1, Klett Verlag, ab Lektion 10

7142-28 Karla Lourenco Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

English Conversation

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

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

Lernstufe B1

7142-30 Nord Anna Schanty
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Jan.** – **04. Juni, 15x**Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 169

7142-31 West Ursel Schoeltzke
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, 29. Jan. – 27. Mai, 15x
BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 113

7142-32 Nord Alka Popat Mi, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. Feb. – 10. Juni, 15x** Nordwestzentrum: € 169

7142-33 Süd Jasmin Bangura Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Feb.** – **16. Juni, 15x** Haus der Jugend; € 113

7142-34 *Marika Anders*Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x**Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 113

7142-35 West Eike Beedle
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **03**. März – **19**. Mai, **10**x
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, **15**x Pfarrheim St. Mauritius: € 113

7142-46 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **06. Feb. – 18. Juni, 15x** Nordwestzentrum: € 113

7142-48 Karla Lourenco

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 113

Lernstufe C1

7142-49 Peter Medlicott Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **13. Feb.** – **18. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 113



Französisch

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives Allez-y A1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 3

7143-01 Cécile Gräff

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **24. Feb. – 22. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Französisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7143-05 Bérengère Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 105

ca. ab Lektion 5

7143-11 Bérengère Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 9

7143-13 Bérengère Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Französisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Französisch. Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

••••••

7143-15 Bérengère Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **18. Feb. – 09. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 105

7143-18 Margret Heide

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 105

7143-19 Margret Heide Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **12. Feb. – 03. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 6

7143-21 Nathalie Noël Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 10. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Lehrwerk: Totem 3, Hueber Verlag, ca. ab Lektion 6

7143-25 Stefanie Hamburger Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **14. Feb.** – **12. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un " Tour de France" à travers les thèmes de culture et de civilisation , de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

Lernstufe B1

7143-33 Stefanie Hamburger Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **14. Feb.** – **12. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Lernstufe B1/B2

7143-34 Bérengère Griffon Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **10. Feb. – 08. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Lernstufe B2

7143-36 Cécile Gräff Do, 10.30 – 12.30 Uhr, 13. Feb. – 18. Juni, 15x VHS Leipziger Straße; € 141

Italienisch

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 5

7144-05 Venera Tirreno Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x** VHS Sonnemannstraße; € 105

Lehrwerk: Con Piacere A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 8

.....

7144-10 Vera Agus-Eisenhardt Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Italienisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni, ca. ab Lektion 8

7144-20 Venera Tirreno Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Feb.** – **12. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Italienisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Kenntnissen in Italienisch.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni, ca. ab Lektion 3

7144-30 Venera Tirreno Fr, 11.30 – 13.00 Uhr, **14. Feb.** – **12. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Unsere Kursleiterin stellt sich vor:

Mit Spaß Spanisch lernen!

¡Hola! Ich komme aus Spanien und leite seit über 10 Jahren Spanischkurse an der Volkshochschule. Ich habe Spanisch in Berufsschulen und bei Firmen unterrichtet. Seit 4 Jahren bin ich mit große Freude Teil des Teams "Aktiv im Alter".

In meinen Spanischgruppen "Aktiv im Alter" treffe ich motivierte Menschen mit viel Lebenserfahrung, die eine

> große Bereicherung für die Kurse sind. Zusammen möchten wir spielerisch und kommunikativ Spanisch Jernen.

> > Spanisch zu lernen bedeutet auch die Kultur, die Mentalität und die Vielfalt vieler Länder näher kennenzulernen:
> > Spanisch wird in mindestens
> > 21 Länder gesprochen! Und

Spaß zu haben, viel zu lachen, viel zu entdecken,

sich zu bemühen, nette Leute kennenzulernen gehört auch dazu!

¡Hasta pronto!

Ihre Maria Rosario Dueñas García de Polavieja

Für Sie "Taly Dueñas"

Meine Spanischkurse finden Sie ab Seite 53

Spanisch

Die Spanischkurse der Stufen A2 bis B2 können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sechs Anmeldungen läuft der Kurs über elf Termine, bei sieben über dreizehn Termine, bei acht über fünfzehn Termine. Entscheidend ist die Anmeldezahl am Tag des Kursbeginns.

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ganz ohne Vorkenntnisse. Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-01 Carola del Rio de Friedrich Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen. Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

7145-05 Maria Rosario Dueñas García de Polavieja Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **13. Feb.** – **18. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 7

7145-06 Carola del Rio de Friedrich Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 9

7145-07 Maria Rosario Dueñas García de Polavieja Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **13. Feb.** – **18. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-15 Maria Rosario Dueñas García de Polavieja Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

......

ca. ab Lektion 2

7145-19 Gloria Notari Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

ca. ab Lektion 6

7145-20 Maria Rosario Dueñas García de Polavieja Mi, 14.15 – 15.45 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Spanisch. Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-25 Gloria Notari Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **17. Feb. – 15. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch Lernstufe B2

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

Lehrwerk: Avenida B2, Ernst Klett Verlag, ab Lektion 1

7145-31 Gloria Notari Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb.** – **10. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße: € 105

Lehrwerk: Nuevo Avance 5 (B2.1), Hueber Verlag, ca. ab Lektion 2

7145-33 Gloria Notari Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb. – 18. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105 ca. ab Lektion 3

7145-36 Gloria Notari Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb.** – **09. Juni, 15x** VHS Leipziger Straße; € 105

Spanisch für die Sommerpause

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse der Stufe A1 nicht verlieren? Auf spielerische und abwechselnde Weise wiederholen und festigen Sie das Gelernte, sodass Sie beim Herbstkurs motiviert und fit weitermachen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Lernstufe A1

7145-40 Carola del Rio de Friedrich Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Juli – 10. Aug., 6x** VHS Sonnemannstraße; € 42

Lernstufe A2

7145-45 Carola del Rio de Friedrich Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **06. Juli – 10. Aug., 6x** VHS Sonnemannstraße; € 42

Lernstufe B1

7145-47 Carola del Rio de Friedrich Di, 14.00 – 15.30 Uhr, 07. Juli – 11. Aug., 6x VHS Sonnemannstraße; € 42

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

Sprechen Sie uns an.

AKTIV IM ALTER COMPUTER UND INTERNET



Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen wird ein Grundwissen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internet gehört dazu. Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen wollen, sind Sie hier genau richtig.

Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse "Erste (und Zweite) Schritte..." besonders geeignet.

Sie haben schon einen Grundlagenkurs besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse:

- Umsteigen auf Windows 10
- Fit im Internet
- Sicherheit am Computer
- Endlich Ordnung im Computer
- Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet
- Online-Bezahlsysteme
- Ein digitales Fotobuch erstellen
- Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich im Fachbereich beraten: Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963 E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Erste Schritte am Computer Mit dem Betriebssystem Windows 10

Sie besitzen so gut wie keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows - Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche "Windows" und dem Schreibprogramm "Word" vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken

einfache Texte und versenden E-Mails. Auch das Surfen im Internet wird trainiert.

7161-01 Nord Biljana Varzic Mo + Di + Do + Fr, 09.30 - 12.45 Uhr, 09. März – 13. März. 4x Nordwestzentrum: € 86

7161-02 Christa Funk Mo - Mi, 14.00 - 17.15 Uhr, 20. Apr. - 29. Apr., 6x VHS Sonnemannstraße; € 128

Zweite Schritte am Computer

Mit dem Betriebssystem Windows 10

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs "Erste Schritte am Computer" auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand von vielen praktischen Übungen wird trainiert:

- Texte mit Grafiken erstellen und formatieren
- Briefe und Einladungen gestalten
- Dateien speichern und organisieren
- E-Mails versenden und empfangen
- Windows anpassen

Voraussetzung: Besuch des Kurses "Erste Schritte am Computer" oder vergleichbare Kenntnisse.

7161-03 Christa Funk Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, 22. Juni – 24. Juni, 3x VHS Sonnemannstraße; € 64

7161-05 Biljana Varzic Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **08. Juni – 10. Juni, 3x** Nordwestzentrum: € 64

Umsteigen auf Windows 10

Sie haben einen neuen Windows-PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8.1, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

- Inhalte:
- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen

AKTIV IM ALTER COMPUTER UND INTERNET

- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 10
- Microsoft Edge der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion. Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

7161-40 Gabriele Endisch

Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. März – 25. März, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 64

7161-42 Nord Christa Funk

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **29. Juni – 01. Juli, 3x** Nordwestzentrum: € 64

Fit im Internet

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem von zuhause aus Reisen recherchieren und buchen, Theatertickets kaufen, seine Bankgeschäfte erledigen, Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen und vieles mehr. Anhand von vielen praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden ("Surfen"). Dazu benutzen wir u.a. den Browser "Internet Explorer". Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post ("E-Mails").

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-10 Christa Funk

Mo –Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Mai – 20. Mai, 3x** VHS Sonnemannstraße: € 64

Sicherheit am Computer

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Was ist dran und wie begegnen wir solchen Risiken? Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

Inhalte:

- Angriffspunkte und Schwachstellen erkennen
- Einstellungen des Browsers
- Einsatz von Security Software
- Erstellen von sicheren Passwörtern
- Spuren im Internet verwischen

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-20 Nord Biljana Varzic

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 22

7162-21 Biljana Varzic

Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **03. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Endlich Ordnung im Computer

Sie verbringen zu viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Computer zu suchen? Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen.

Inhalte:

- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: SD-Karten, CDs, USB-Sticks

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-30 Biljana Varzic

Do + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **04. Juni + 05. Juni, 2x** VHS Sonnemannstraße: € 44

Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet

Worauf muss ich beim Online-Kauf achten?
Wie erkenne ich einen seriösen Online Shop?
Wie zahle ich im Internet, und sind meine Daten
sicher? Wir schauen verschiedene Online Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay etc.) an und gehen sämtliche
Aspekte des Kaufprozesses direkt am PC durch. Auch das

NEU im

AKTIV IM ALTER FOTOGRAFIE UND BILDBEARBEITUNG

NEU im

Programm

Verkaufen von eigenen Gegenständen bei eBay sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft werden erläutert.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-35 *Peter Juhre*Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. März, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-38 Nord *Peter Juhre* Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. Juni, 1x** Nordwestzentrum; € 22

Online-Bezahlsysteme Paypal, Kreditkarte, Sofortüberweisung & Co.

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlsysteme? Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7162-40 Nord Peter Juhre Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Apr., 1x** Nordwestzentrum: € 22

7162-42 Peter Juhre
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **02. Juli, 1x**VHS Sonnemannstraße; € 22



Ein digitales Fotobuch erstellen

Schöne Bilder gehören auf Papier! Bilder einkleben war gestern, ein persönlich gestaltetes Fotobuch ist heute. Mit Hilfe einer Gestaltungssoftware entstehen regelrechte Bildbände, die Urlaubsreisen, Familienfeste und vieles mehr eindrucksvoll präsentieren. Hier gestalten Sie ein Fotobuch mit der kostenfreien Software von Pixum. Sie erhalten außerdem einen Pixum-Gutschein-Code in Höhe von € 20, den Sie bei der Bestellung Ihres eigenen Fotobuchs einsetzen können.

Bitte mitbringen: 50–100 gute digitale Fotos auf einem USB-Stick, der nicht älter als vier Jahre ist, oder Tablet/iPad mit Verbindungskabel zum Computer Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

7164-10 Nord Andreas Mann
Mi + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **24**. **Juni + 25**. **Juni, 2x**VHS Sonnemannstraße: € 43

Bessere Fotos machen mit der Digitalkamera

Sie möchten Ihre Digitalkamera besser verstehen und einfach gute Fotos machen? Hier lernen Sie die wichtigsten Einstellmöglichkeiten kennen und wie mit der vorhandenen Automatik und Programmautomatik Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft fotografieren können. Wir beschäftigen uns mit den Grundlagen der digitalen Fotografie und lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen. Bei gutem Wetter gehen wir auf Motivsuche am nahegelegenen Mainufer.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7164-40 Stefan Seibert Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **30**. März – **01**. Apr., **3x** VHS Sonnemannstraße; € 64

siehe auch: Fotografieren und Bildbearbeitung mit dem Android Smartphone und der App "Google Fotos", 7168-20 (Seite 66)

AKTIV IM ALTER MOBILTELEFON

Mobiltelefon

Es gibt viele verschiedene Handy- und Smartphone-Modelle. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie besitzen noch kein Smartphone und möchten erst grundlegende Informationen darüber erhalten, um dann entscheiden zu können? Besuchen Sie unsere Vorträge "Brauche ich ein Smartphone?" (7166-01) oder "Smartphones, Tablets und die digitale Welt" (7166-20 bis -21).
- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt?
 Besuchen Sie unsere Vorträge "Smartphones und Tablets Orientierungshilfe vor dem Kauf" (7166-30 bis -32).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse "Erste Hilfe…" (7166-40 bis -42) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Da sind die Kurse 7167-01 oder -02 geeignet.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann...
 - Wenn Sie noch keine Erfahrung damit haben, besuchen Sie bitte zuerst den Kurs "Erste Hilfe…" (7166-40 bis -42).
 - Wenn Sie schon erste Erfahrungen damit gemacht haben, sich aber noch unsicher fühlen, sind die Kurse "Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen" (7168-01 bis -05) die Richtigen.
 - Um Ihre Kenntnisse dann zu vertiefen besuchen Sie den "Aufbaukurs" (7168-10), "Fotografieren und Bildbearbeitung" (7168-20) oder "Learning Apps" (5006-01).

Gerne berate ich Sie auch persönlich: Julia Shirtliff, Telefon: 069 212-37963 E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Brauche ich ein Smartphone?

Was kann man alles mit einem Smartphone machen? Telefonieren, ins Internet gehen, E-Mails oder Kurznachrichten an Freunde schicken, Musik hören, Filme ansehen, seinen Kalender führen, Fotos machen, spielen und vieles mehr. Es ist ein kleiner Computer, passt aber er in jede Hand- oder Hosentasche. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Funktionsvielfalt eines Smartphones, seine Vor- und Nachteile, unterschiedliche Modelle und Zahlungsmöglichkeiten (z.B. mit Vertrag oder Guthabenkarte), worauf Sie beim Kauf eines neuen Gerätes achten sollen und welcher Aufwand mit der Bedienung verbunden ist. Es wird ausreichend Zeit für Ihre eigenen Fragen geben. Sie erhalten Hinweise auf weitere Informationsquellen, damit Sie anschließend entscheiden können, ob Sie sich ein Smartphone anschaffen möchten.

7166-01 Jutta Streibert Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **13. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 9

Smartphones, Tablets und die digitale Welt

Welche Möglichkeiten bietet mir die digitale Welt der Smartphones? Brauche ich ein Tablet oder ein Smartphone oder gar beides? Was verbirgt sich hinter Begriffen wie Android, App oder Apple? Der Vortrag gibt einen Überblick über solche und ähnliche Themen und lässt darüber hinaus viel Zeit für Ihre Fragen.

7166-20 Mechthild Schwetje Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **27. Feb., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-21 Nord Mechthild Schwetje Mi, 13.30 – 15.00 Uhr, **03. Juni, 1x** Nordwestzentrum; € 9

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung AKTIV IM ALTER MOBILTELEFON

Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-30 Biljana Varzic Fr, 14.30 – 16.00 Uhr, **03. Apr., 1x** VHS Sonnemannstraße; € 9

7166-31 West Biljana Varzic Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, 15. Mai, 1x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 9

7166-32 Nord *Biljana Varzic* Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. Juni, 1x** Nordwestzentrum: € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie fühlen sich mit Ihrem Handy oder neuen Smartphone noch unsicher und möchten es besser kennen lernen? Wir bieten eine erste Einführung in die wichtigsten Funktionen und wie Sie diese im Alltag anwenden können, z.B. telefonieren, aufladen, Telefonnummern und Adressen speichern, SMS versenden. Darüber hinaus erhalten Sie interessante Tipps zu Themen wie Wecken mit dem Handy, Rechner, Telefonieren aus dem Ausland. In dieser kleinen Gruppe (maximal sechs Teilnehmer/-innen) sollen vor allem Ihre Fragen beantwortet werden.

Bitte mitbringen: Ihr Handy/Smartphone aufgeladen, mit Ladekabel, SIM-Karte und Bedienungsanleitung

7166-40 Jutta Streibert Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **27. März, 1x** VHS Sonnemannstraße; € 22

7166-41 Nord *Biljana Varzic* Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **24. Apr., 1x** Nordwestzentrum: € 30

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

iPad und iPhone: Grundlagen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone für den persönlichen Bedarf ein. Das iPad oder das iPhone ist eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPad/iPhone und Ladekabel

7167-01 Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **13. Feb.** – **27. Feb., 3x**VHS Sonnemannstraße: € 64

7167-02 Nord *Mechthild Schwetje* Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **03. Juni** – **17. Juni**, **3x** Nordwestzentrum: € 64

Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen

Sie erfahren wie Ihr Smartphone oder Tablet mit dem Betriebssystem "Android" funktioniert. Sie lernen die Bedienung der Grundfunktionen (z.B. Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Uhr, Notizen, Kamera), was ein Google-Konto ist und wie Sie einfache Anpassungen des Systems selbst vornehmen. Themen wie Internet, E-Mail und Apps werden hier kurz eingeführt und im Aufbaukurs ausführlich behandelt.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-01 Nord *Biljana Varzic*Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **24**. **Feb.** – **28**. **Feb.**, **3x**Nordwestzentrum: € 64

7168-02 Stefan Seibert Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **16.** März – **20.** März, **3x** VHS Sonnemannstraße; € 64 AKTIV IM ALTER MOBILTELEFON

7168-03 Nord Biljana Varzic

Di + Do + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, 21. Apr. – 24. Apr., 3x Nordwestzentrum: € 64

7168-04 Stefan Seibert

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **18. Mai – 20. Mai, 3x** VHS Sonnemannstraße: € 64

7168-05 Stefan Seibert

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **29**. **Juni – 03**. **Juli, 3x** VHS Sonnemannstraße; € 64

Smartphones und Tablets mit Android: Aufbaukurs

Sie besitzen und nutzen bereits Ihr "Android" Smartphone, möchten aber Ihr Wissen über Funktionen und Apps vertiefen? Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Internet, E-Mail und Messengerdienste. Sie lernen, wie Sie Apps herunterladen und installieren. Einige Apps zu bestimmten Themen werden genauer erläutert: z.B. Sprachfunktion, Barcodescanner, Wandern mit GPS, Navigationssysteme, Musik hören, Videos ansehen.

Voraussetzung: Teilnahme am Kurs "Smartphones und Tablets mit Android: Grundlagen" oder vergleichbare Kenntnisse

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-10 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi + Fr, 14.00 - 17.15 Uhr, **29**. **Juni – 03**. **Juli, 3x** Nordwestzentrum; € 64

Fotografieren mit dem Android Smartphone und Bildbearbeitung mit der App "Google Fotos"

Sie möchten die Kamerafunktion Ihres Smartphones näher kennenlernen und effektiv nutzen? Wir schauen uns im ersten Teil Ihre Smartphone Kamera genau an und machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweiten Teil bearbeiten wir die Fotos mit der kostenlosen App "Google Fotos" am Smartphone und am Computer. Sie lernen das Archivieren ihrer

Bilder in der Historie und in den Alben, die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen und Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-20 Stefan Seibert

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **27**. **Apr. – 29**. **Apr., 3x** VHS Sonnemannstraße; € 64

Learning Apps – Leichter Lernen mit digitaler Unterstützung

(Kostenfreie) Lern-Apps und Online-Anwendungen im Überblick

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig und erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Doch was verbirgt sich hinter dem Begriff "Lern-App"? Welche Vorteile bieten Apps gegenüber analogen Lernmedien? Für wen sind welche digitalen Lernwerkzeuge geeignet? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:

- Vokabeln und Mathe Lernen
- Gedächtnis- und Fitnesstraining
- Zeit- und Wissensmanagement

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden. Bei Bedarf wird ein PC zur Verfügung gestellt.

5006-01 Biljana Varzic Mo, 18.00 – 20.30 Uhr, 08. Juni, 1x VHS Sonnemannstraße; € 15

VHS-UNTERRICHTSORTE VHS-UNTERRICHTSORTE

Ė

Ė

Ė

VHS-Unterrichtsorte

August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M. U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M. U6+U7 → Leipziger Straße
- Ben-Gurion-Ring 20, 60437 Frankfurt a.M. Bus 29 → Ben-Gurion-Ring West
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M. Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M. Tram 11+21 → Rebstöcker Straße oder Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M. U1+U9, Tram 16, Bus $39+64 \rightarrow Ginnheim$
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M. U6+U7, Bus 34, 72, 73 \rightarrow Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M. U7 → Heerstraße
- Mörfelder Landstraße 210, 60598 Frankfurt a.M. Tram 14, Bus 35, 61, 78 → Stresemannallee/Mörfelder Landstraße
- Wiesenstraße 20, 60385 Frankfurt a.M. U4, Tram 12, Bus 34, 38, 43, 103 → Bornheim Mitte

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M. Bus $66 \rightarrow$ Weißer Stein, Bus $63 \rightarrow$ Fliederweg oder S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

BiKuZ - Bildungs- und Kulturzentrum

رنج Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M. S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53-55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

BiKuZ Sporthalle

Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M. S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53-55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Dr. Hoch's Konservatorium

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

EVA Frauenbegegnungszentrum

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

Evangelische Kreuzgemeinde

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

Evangelische Mariengemeinde

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

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

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

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M. Bus $28+29 \rightarrow Schule Kalbach$

Frankfurter Stiftung für Gehörlose und Schwerhörige

Rothschildallee 16a, 60389 Frankfurt a.M. Tram 12 → Rothschildallee, Bus 32 \rightarrow Günthersburgallee oder U4 \rightarrow Höhenstraße

Haus der Jugend

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

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34. 60389 Frankfurt a.M. Bus $38+43 \rightarrow \text{Hufeland-Haus}$

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M. U4+U7, Bus $42+551 \rightarrow Enkheim$





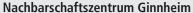
Ė

رنج



Konrad-von-Preysing-Haus

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



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

Nordwestzentrum

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

Pfarrheim St. Mauritius

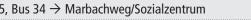
Mauritiusstraße 10, 60529 Frankfurt a.M. Bus 78 → Mauritiusstraße oder Bus 51 → Geisenheimer Straße

Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53-55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M. U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



Stadtbücherei Frankfurt – Zentralbibliothek Hasengasse 4, 60311 Frankfurt a.M. S1-S6, $S8+S9 \rightarrow$ Hauptwache

VHS Leipziger Straße

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

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

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



Ė

Ė

Ė

Ė





Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501 Fax 069 212-71500

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

