

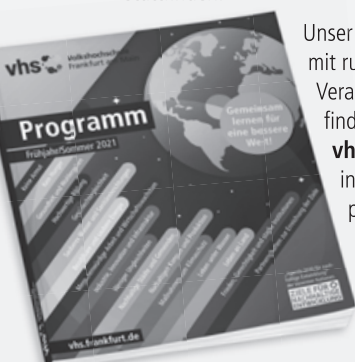
Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den nördlichen
Stadtteilen



Programm
Frühjahr/Sommer 2021

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



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



Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	4
Informationen zur Anmeldung	6
Studium Generale online	7
VHS-Unterrichtsorte	109

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 8

Interkultureller Austausch und Begegnung.....	8	Geschichte	11
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt	9	Recht	13
Politik	10	Psychologie.....	13
		Pädagogik.....	15

Frankfurt, Region, Umwelt..... 16

Natur, Umwelt.....	16	Naturwissenschaften	18
--------------------	----	---------------------------	----

Kunst, Kultur, Kreativität..... 19

Tanz.....	19	Kunst- und handwerkliche Techniken.....	24
Musik	21	Nähen, Textiles Gestalten.....	31
Fotografie	22		
Bildnerisches Gestalten.....	22		

Gesundheit, Bewegung..... 36

Rund um die Gesundheit	36	Yoga	43
Entspannung und Körpererfahrung.....	37	Gymnastik.....	46
		Fitness und Sport	50

Sprachen..... 53

Deutsch als Fremdsprache	54	Italienisch	58
Englisch	55	Koreanisch	60
Französisch	57	Spanisch	60

Beruf, Karriere, Computer, Internet..... 64

Computer und Internet.....	64	Bild- und Fotobearbeitung	78
Smartphones und Tablets.....	66	Design, Grafik, Layout	79
Textverarbeitung	69	Audio, Video, Animation, 3D	80
Tabellenkalkulation	70	Webdesign, Webentwicklung	80
Präsentation.....	74	Rhetorik, Kommunikation	84
Bürokommunikation	75	Betriebspraxis.....	85
Kombinationskurse MS Office	76		

Grundbildung, Schule..... 86

junge vhs..... 89

Aktiv im Alter..... 94

Kursanmeldung und Information

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

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Kurse Deutsch als Fremdsprache und Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können (siehe Seite 5).

Persönlich

Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

Wir haben ein breites Beratungsangebot von A wie Alphabetisierung bis S wie Schulabschlüsse:

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch finden Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- **Hauptschulabschluss**
- **Realschulabschluss Online**
Telefonische Beratung unter 069 212-39869
Di 17 – 18 Uhr
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703
- **Hochbegabtenzentrum**
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.
Telefonische Beratung unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13 – 17 Uhr
Mi 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Bitte beachten: Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen zu unseren Öffnungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen. In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS zustande. Die Anmeldebestätigung wird Ihnen entweder per Post oder, bei Online-Anmeldung, direkt im Anschluss per E-Mail zugestellt. Die Anmeldebestätigung dient als Teilnahmeausweis und ist zu den Veranstaltungen mitzubringen.

Symbole im Programm

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

Studium Generale online

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

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

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

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

Im aktuellen Semester behandeln wir:

Geschichte: Frühe Neuzeit bis Französische Revolution

Kunst: Barock bis Biedermeier

Musik: Mittelalter, Renaissance

Literatur: Aufklärung bis Vormärz

Gesellschaft: Nachhaltigkeit, Klimawandel und mehr ...

Naturwissenschaften: Physik und Mathematik

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

Kursnr. 0010-01

Di + Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. Feb. – 09. Mai, 21x**

Online-Kursreihe; € 110

**Zusteigen
ist jederzeit
möglich!**

Technische Voraussetzung

Wir nutzen die Videoplattform Zoom. Sie benötigen einen Computer mit Mikrofon und Kamera. Vor der jeweiligen Veranstaltung erhalten Sie jeweils einen Einladungslink per E-Mail.

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

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

Organisation und Anmeldung

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

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



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



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Interkultureller Austausch und Begegnung

Die Stadt mit Deinen Augen

Unser historisches Preungesheim

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

0102-03 Nord Anneliese Gad; Diana Fischer

Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **10. Apr., 1x**

Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 6

Die Wohngemeinschaft Bonameser Straße in Eschersheim

Auf den Spuren der ambulanten Gewerbetreibenden im Frankfurter Norden

Wie sieht die Lebenswelt von Schaustellern und Altmetallverwertern aus? Mit dieser Führung erhalten die Interessierten Einblicke in eine Lebenswelt, die viele Frankfurter/-innen nur vom Hörensagen kennen. Die Siedlung „Wohngemeinschaft Bonameser Straße“ besteht seit 1953. Die Wurzeln der dort ansässigen ambulanten Gewerbetreibenden, wie z.B. Schaustellern und Altmetallhändlern lassen sich jedoch lange in der Geschichte zurückverfolgen. Lernen Sie diesen Teil der kulturellen Frankfurter Vielfalt kennen.

0103-05 Nord Dr. Sonja Keil

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Juni, 1x**

Treffpunkt: Parkplatz der Wohngemeinschaft, Bonameser Str. 178; € 10

Afrika-Nachmittag in der Nordweststadt

Den vielen Facetten des afrikanischen Kontinents ist dieser Nachmittag gewidmet.

Der Veranstaltungsort, das Programm im Detail und eventuelle zeitliche Verschiebungen werden rechtzeitig im Internet unter vhs.frankfurt.de veröffentlicht. Für die Teilnahme ist eine Anmeldung notwendig.

NEU im
Programm

Ihr Kontakt bei Fragen und für Infos:
ute.schlagehan.vhs@stadt-frankfurt.de

● Lesung mit dem Schriftsteller Dr. Lutz van Dijk

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

0104-10 Nord N.N.

Sa, 17.00 – 18.00 Uhr, **29. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● Engagement für Afrika: Projekte stellen ihre Arbeit vor

Viele Engagierte setzen sich für eine Verbesserung der Lebensbedingungen in Afrika ein. Sie geben uns zugleich Einblicke in andere Kulturen und bauen eine Brücke zu diesem vielfältigen, bunten Kontinent. Lernen Sie spannende Projekte an diesem Nachmittag kennen. Neben Kurzvorträgen und kleinen Präsentationen laden Infostände zum Austausch ein.

0104-11 Nord N.N.

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt

Deutsche Gebärdensprache Einstiegskurs

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. In diesem Kurs erhalten Sie durch eine gehörlose Dozentin einen ersten Einblick in diese spannende Sprache. Dabei lernen Sie das Fingeralphabet kennen und werden in die Lage versetzt, einzelne Gebärden und Sätze im Kontext bestimmter Gebiete (z.B. Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel, Zeitangaben) wiederzugeben und zu verstehen. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körper-

NEU im
Programm

haltung. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die faszinierende Lebensrealität gehörloser Menschen.

0501-41 Nord ① *Todorka Nickel; Kristina Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. März – 17. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Politik

„Wir schaffen das“ – eine Bilanz der Ära Merkel

NEU im Programm

Angela Merkel ist seit dem 22.11.2005 Bundeskanzlerin der Bundesrepublik Deutschland und hat somit die Regierungszeit Konrad Adenauers übertroffen. Sie ist die erste Frau und die erste Ostdeutsche, die das Amt des Bundeskanzlers/der Bundeskanzlerin innehat. Da sie nach eigenen Aussagen bei den nächsten Bundestagswahlen nicht mehr kandidieren wird, hat sie, sofern die Koalition bis dahin hält, große Chancen auf eine selbstbestimmte und selbstterminierte Beendigung ihrer Amtszeit und würde weder gestürzt noch nicht wiedergewählt werden. Ihre Worte „Wir schaffen das“ angesichts der Flüchtlingskrise im Jahr 2015 klangen ebenso zuversichtlich wie das amerikanische „Yes, we can“. Am Ende ihrer Amtszeit soll über fast 16 Jahre gemeinsame deutsche Geschichte nachgedacht werden.

0701-05 Nord *Helga Ranis*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **27. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Das Dilemma der Gleichzeitigkeit

Von Rassismus betroffene Fachkräfte in der Bildungs- und Beratungsarbeit

NEU im Programm

Von Rassismus betroffene Fachkräfte arbeiten häufig auch inhaltlich zu den Themen Diversität, Interkulturalität, Antirassismus und Antidiskriminierung. Da ungleiche Machtverhältnisse und Diskriminierungen vor dem eigenen Arbeitsplatz keinen Halt machen, kann die Gleichzeitigkeit von eigener Betroffenheit und professioneller Aushandlung zu einer sehr hohen Belastung führen. In den drei zusammenhängenden Terminen sollen gemeinsam kreative Strategien und Handlungsmöglichkeiten erforscht werden, um kraftvoll und selbstbestimmt am Arbeitsplatz agieren zu können. Dabei kommen erlebnisorientierte Formate zum Einsatz, die es ermöglichen, neben kognitiven Zugängen auch körperlich spürbare Ausdrucksformen zu erproben. Das Angebot richtet sich an Personen, die unmittelbar von Rassismus betroffen sind.

0701-21 Nord *Jamila Adler*
Mo + Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **01. März – 31. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 45

Geschichte

Der Volksaufstand am 17. Juni 1953 in der DDR

NEU im Programm

Vor 1990, dem Jahr der Wiedervereinigung, war der 17. Juni in der Bundesrepublik Deutschland der Feiertag zur Deutschen Einheit und man gedachte der Menschen, die am 17. Juni 1953 für ihre Rechte gekämpft und unter der Niederschlagung des Volksaufstandes in der DDR gelitten haben. In seinem Vortrag wird Robert Krug an den 17. Juni 1953 erinnern und die Folgen für die gesellschaftliche Entwicklung der DDR beleuchten. 1958 in Chemnitz (damals noch Karl-Marx-Stadt) geboren kam er in seiner beruflichen Laufbahn in Kontakt mit Unterstützern des Volksaufstandes und wird daher aus seinem eigenen Erleben heraus die Auswirkungen der Niederschlagung veranschaulichen. Im Anschluss an den Vortrag, der vom Koordinierenden Zeitzeugenbüro unterstützt wird, gibt es die Möglichkeit zu Austausch und Gespräch.

0702-07 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Das Museum an der Kreuzkirche Wir laden ein zu einer Reise durch die Jahrhunderte

NEU im Programm

Die Kreuzkirche ist eine der ältesten Kirchen Frankfurts. Wegen (wieder-)entdeckter Wandbilder wurden umfangreiche Grabungen durchgeführt: Mindestens fünf Vorgängerkirchen lassen sich nachweisen, und seit dem 8. Jahrhundert wird hier Gottesdienst gefeiert. 2010 wurde sie als schutzwürdiges Kulturgut anerkannt. 2015 wurde dann das „Museum an der Kreuzkirche“ eröffnet. Objekte und Dokumente aus Preungesheims Geschichte werden hier gezeigt, vom Mittelalter über Reformation und Industrialisierung bis heute. Lassen Sie sich von der Vorsitzenden des Preungesheimer Kultur- und Geschichtsvereins für diesen Teil der Frankfurter Geschichte begeistern. Fachkundig mit viel Engagement und Freude wird Ihnen hier ein lebendiger Zugang zur Vergangenheit des Stadtteils geboten.

0703-05 Nord *Anneliese Gad*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 10

Gladiatoren – Roms Spiel mit dem Tod

NEU im Programm

Die Auseinandersetzung mit der Tradition der Gladiatoren ist heute stark mit Klischees behaftet: Filme wie Quo Vadis, Spartacus und Gladiator haben unseren Blick

manipuliert und in eine Richtung gelenkt, der man nur schwer entgegenwirken kann. Der Vortrag zeigt die archäologischen und althistorischen Fakten, zieht Ergebnisse der experimentellen Archäologie heran und zeichnet ein etwas anderes Bild der antiken spectacula.

0704-01 Nord Mario Becker
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Imperium Romanum – der Aufstieg Roms

Wie gelang es der Stadt am Tiber ein Weltreich aufzubauen? Zwischen dem 7. und 3. Jahrhundert vor Christus sichert sich Rom zunächst die Herrschaft über die italische Halbinsel – auf dem Weg lagen auch Niederlagen gegen Kelten, König Pyrrhus und Hannibal – und doch hieß der Sieger am Ende Rom. Der Vortrag zeigt spannend und nachvollziehbar den steinigen Weg der Römer zu einer Weltmacht, deren Blütezeit – aber auch ihren Untergang. Ausgewählte historische und archäologische Quellen werden den Teilnehmenden zudem erläutert.

0704-03 Nord Mario Becker
Fr, 19.00 – 20.30 Uhr, **12. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 9

Die Kelten

Bis zur Eroberung Galliens durch Gaius Iulius Caesar war die keltische Welt auf dem Weg zur dritten Hochkultur Europas. Die keltische Geschichte und Kultur ist für uns heute durch die Überlieferung von Griechen und Römern, aber auch durch die archäologische Forschung greifbar. Der Vortrag zeigt die wichtigsten Städte und Stätten, aber auch die bedeutendsten Fundstücke einer Kultur, die mehr als 1.000 Jahre das Bild Mitteleuropas geprägt hat.

Bei Bedarf und entsprechender Nachfrage kann mit dem Kursleiter am Samstag, 13. März, zusätzlich eine Exkursion zur Keltenwelt am Glauberg vereinbart und gebucht werden.

0704-05 Nord Mario Becker
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **09. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 9

0704-07 Nord Mario Becker
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **10. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 9

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Betreuungsrecht

Bereits seit 1992 gilt das Betreuungsrecht. Gebrechlichkeitspflegschaft und Entmündigung sind abgeschafft. An ihre Stelle ist die Betreuung getreten. Im Vordergrund der Betreuung steht nunmehr das persönliche Wohlergehen der Betroffenen. Sie sollen, soweit es möglich ist, selbst über sich bestimmen können. Nur in den Fällen, in denen sich Betroffene nicht selbst helfen können, bietet ihnen das Gesetz die notwendige Fürsorge und den notwendigen Schutz.

Themen:

- Voraussetzung der Betreuung
- Aufgabenkreis der Betreuenden
- Unterbringung der Betreuten
- Tod des Betreuten
- Betreuungsverfügung
- Vorsorgevollmacht

0706-23 Nord Heike Rath-Eidebenz
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **13. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Psychologie

Die Kunst der Vergebung

Wertvolles Wissen, Übungen und eine Meditation zur Vergebung warten darauf, in Ihren „neuen“ Alltag einfließen zu können. Denn Vergeben und Verzeihen sind Schlüssel zu innerem Frieden – mit sich und anderen. Haben Sie eine Verletzung oder ein immer wiederkehrendes Thema aus der Vergangenheit, das Sie jetzt loslassen möchten? Fühlen Sie sich manchmal müde, erschöpft oder innerlich unruhig ohne den genauen Grund dafür zu kennen? Sehnen Sie sich nach innerer Freiheit, Ausgeglichenheit und mehr Lebensenergie? Machen Sie die heilsame Erfahrung „Altes“ loszulassen und die Kraft der Vergebung für sich zu nutzen.

1003-22 Nord Petra Reifschneider
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 34

NEU im
Programm

Persönlichkeit stärken – Glück erleben

Wie die Glücksforschung zeigt, zeichnen sich starke Persönlichkeiten besonders durch Charaktereigenschaften wie Mut, Neugier, Menschlichkeit und Zuversicht aus, welche auch nachweislich

das subjektive Wohlbefinden steigern. Im Erkennen und Kennen der eigenen Fähigkeiten, Bedürfnisse, Ziele und Werte wird die Grundstruktur für einen gefestigten und dadurch individuell und sozial verantwortlichen Menschen gebildet. Für eine gelungene Lebensgestaltung gilt es, sich zunächst der eigenen Kräfte bewusst zu werden. „Wer bin ich und was kann ich? Was sind meine Visionen?“ Im Weiteren geht es darum, realistische Ziele zu formulieren und mit den auftretenden Herausforderungen im Sinne eigener Ressourcen umzugehen. Lassen Sie uns gemeinsam auf die Reise gehen und Schätze heben.

1006-39 Nord Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,

14. Aug. + 15. Aug., 2x

Nordwestzentrum; € 93

Vom Single-Dasein zur Partnerschaft

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

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

1010-16 Nord Yvonne Ehrhardt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Apr. + 11. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 81

Gewaltfreie Kommunikation nach

Marshall B. Rosenberg

Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen.

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

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

1010-18 Nord Elke Wilhelm

Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **24. Apr. + 25. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 93

„Gewalt – Sehen – Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

1020-02 Nord Susanne Bender; Ronald Carstensen

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **20. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Pädagogik

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

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

In diesem Workshop erfahren Sie

- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

1030-06 Nord Ulrike Kahmann

Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **27. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 51



Frankfurt, Region, Umwelt

Natur, Umwelt

Mit der Biene durch das Jahr

Imkern im ChamissoGarten

Beim Öffnen einer Bienenbehausung umschwebt einen sogleich der süße und warme Duft des Bienenvolkes. Die Bienen galten in vielen Kulturen als heilige Tiere. Warum das so ist, dem wollen wir auf die Spur kommen und ein Bienenvolk durch den Jahreslauf begleiten. An acht Terminen können Sie die Honigbiene und ihr Leben im Jahreslauf kennen lernen. Das Handwerk der Imkerei wird vorgestellt und die wichtigen Arbeiten im Jahr werden miteinander durchgeführt. Die Imkerei Felix arbeitet wesensgemäß, das bedeutet, dass die Bienen ihre Waben selber errichten und damit über den Aufbau des Brutnestes entscheiden. Dadurch können sehr beeindruckende Einblicke in das Wunder eines Bienenvolkes gewonnen werden. Ein Kurs, der zum Staunen und Genießen einlädt.

0301-01 Nord Ute Posenenske

Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **29. März – 13. Sep., 7x**

Sa, 12.00 – 13.00 Uhr, **18. Dez., 1x**

Treffpunkt: ChamissoGarten, Chamissostr. 38; € 144

Plastikfasten

Immer mehr Menschen erkennen im Einweg-Plastik ein Problem für die Umwelt. Viele verzichten längst auf Plastiktüten holen sich dennoch mit dem täglichen Einkauf Tuben, Flaschen, Tetrapacks, Verpackungen aller Art ins Haus, die alsbald im Mülleimer landen. Dabei geht es auch anders: Man muss „nur“ seine Gewohnheiten verändern. Genau das ist unser Thema: wie schaffen wir es, zunächst unseren Alltag so zu gestalten, dass wir unseren täglichen Einkauf nahezu müllfrei erledigen – und dann dabei zu bleiben? Sechs bis sieben Wochen dauert es, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird. Darum ist die siebenwöchige Fastenzeit ideal, um den plastikfreien Einkauf zu erlernen und nie mehr aufzugeben.

Die Dozentin lebt seit der Fastenzeit 2016 ohne Einwegplastik.

0310-10 Nord Beate Siegler-Bätzing

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **17. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 10

Regionalwährung

Neue Wege für unser Geld – Regionalwährung als Chance für Geldsystem und Klima

Zins, Kredit, Investition – wir erklären die wichtigsten Begriffe und Mechanismen des aktuellen Geld- und Finanzsystems auf eine spielerische Weise und leicht verständlich. Mit interaktiven Übungen machen wir verschiedene Positionen nachvollziehbar und vermitteln mit Basiswissen ein grundsätzliches Verständnis von Geld. Im zweiten Teil des Kurses beleuchten wir die Idee einer Regionalwährung, die weltweit zunehmende Unterstützung findet. Wir veranschaulichen, welche Chancen diese Ergänzung zum Euro unter anderem für den Klimaschutz bietet.

0310-15 Nord Matthias Emde; Tim Noller

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 25

Zukunftsgerechte Energie für Alle

Wissen – Wollen – Wege finden

Klimawandel, Energiewende und Nachhaltigkeit sind seit Ausbruch der Pandemie thematisch in den Hintergrund gerückt. Doch bleibt die Klimakrise die größte Herausforderung, der wir uns weltweit stellen müssen. Entscheidend ist dabei auch unser Umgang mit Energie: mit einer Veränderung unseres Verhaltens helfen wir, unsere Zukunft zu sichern.

Im April 2021 startet hessenweit an vielen Volkshochschulen

in Zusammenarbeit mit der LandesEnergieAgentur Hessen eine Bildungsreihe zum zukunftsgerichteten Umgang mit Energie.

In unterschiedlichen Veranstaltungsformen in Hessen laden wir Sie zu Information, Auseinandersetzung und Beteiligung ein – machen Sie mit!

Aktuelle Informationen und einen Überblick über die gesamte Reihe finden Sie auf vhs-in-hessen.de/Energie



Naturwissenschaften

Astronomie – Das Planetensystem

Es werden Einblicke in aktuelles Wissen um unser Sonnensystem für Anfänger/-innen vermittelt. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft zu neuen Erkenntnissen über Planeten, Planetoiden, Kometen und unsere Sonne. Das Bild vom Planetensystem wandelt sich kontinuierlich. Wir befassen uns mit seiner Entstehung und Entwicklung, den erd- und jupiterähnlichen Planeten, sowie der Herkunft von Kometen, Kleinplaneten und Meteoriten. Wir klären, was der „Kuiper-Gürtel“ ist, warum Pluto nur noch als Kleinplanet gilt und man immer noch nicht weiß, wie viele Monde es innerhalb unseres bereits bestens erforschten Sonnensystems gibt. Daneben geben wir Tipps zu eigenen Beobachtungen. Im Rahmenprogramm werden innerhalb des Kurszeitraums fakultativ Exkursionen zur Sternwarte Kleiner Feldberg angeboten.

0401-22 Nord Volker Heinrich; Stefan Karge
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Physikalischer Verein; € 64

Geologie für Alle

Die Umgebung von Frankfurt am Main – Vortrag und Exkursion

Im Einführungsvortrag erhalten Sie am ersten Tag einen Überblick über die Gesteine sowie die geologische Entwicklung der Umgebung von Frankfurt. Zunächst geht es um die großräumigen Strukturen wie den Oberrheingraben und den Taunus im Zusammenhang mit der generellen geologischen Entwicklung Mitteleuropas vom Erdaltertum bis heute. Anschließend erfahren Sie mehr über den Untergrund der direkten Umgebung sowie die an der Oberfläche zu findenden Gesteine. In einer geologischen Wanderung lernen Sie am nächsten Tag geologische Arbeitsmethoden im Gelände kennen und erfahren mehr über die im Vortrag vermittelten Kenntnisse an einem konkreten Beispiel.

Zur Wanderung werden gutes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung empfohlen. Wenn vorhanden, bitte Lupe und Kompass mitbringen.

Zusatzkosten: evtl. Fahrtkosten

0406-10 Nord Dr. Sonja Leonie Philipp
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **17. Apr. + 18. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 40



Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

Contemporary Dance

Hier werden mehrere Tanzstile miteinander vereint (Classic, Modern, Modern Classic, Jazz ...) und neue Zähltechniken sowie das Tanzen mit und gegen die Musik erlernt. Sie erfahren hier, wie Sie Ihre Bewegungen individuell entfalten können. Deshalb werden neben den Sequenzen des Aufwärmtrainings keine Choreografien im Mittelpunkt stehen, sondern ein Techniktraining für den Einsatz des Körpers im Raum: am Boden, im Stand und in der Luft. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

2208-10 Nord Tanja Hansen
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. Feb. – 22. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 61

2208-11 Nord Tanja Hansen
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Apr. – 28. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

● Contemporary Dance zum Kennenlernen

Anhand verschiedener Warm-Ups und Technikübungen werden Sie an den Contemporary Dance herangeführt. Das Spiel mit Musik und Bewegungen hilft, das Bewegungsrepertoire zu erweitern und individuellen Ausdruck zu finden. Wir werden zusammen an kleinen Kombinationen arbeiten und die Kreativität fördern. Ziel ist es, einen weitreichenden Einblick in die Welt des Contemporary Dance zu ermöglichen. Im Vordergrund stehen Animation und Hilfestellung zu Improvisation, Tanz und Choreografie.

2208-01 Nord Tanja Hansen
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **30. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

NEU im Programm

Bollywood-Tanz-Workshop

Der Bollywood-Tanz ist eigentlich kein einheitlicher Tanzstil, sondern eine Mischung verschiedener Tanzrichtungen, mit Elementen aus Pop, HipHop, Disco-Dancing, Orientalischem Tanz, Bhangra. Dieser interkulturelle Stilmix vereint vorbildhaft Osten und Westen, Tradition und Moderne zu einem neuen eigenständigen Genre. Der

Tanz ist feurig, dynamisch und schildert die Liebe, Freude und Lust am Leben!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2242-05 Nord  *Mridula Singh*

So, 10.00 – 15.45 Uhr, **28. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Tänze aus Griechenland

Sirtaki und andere griechische Tänze

Griechische Tänze mit ihren schönen Melodien sind immer beliebt. Sie erlernen einige Basistänze, auch aus Kreta. Am Sonntag stehen verschiedene Variationen des berühmten Sirtaki auf dem Programm, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas“. Außerdem tanzen wir auch den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger. Mit ein wenig Kreativität ist der zurzeit nötige Mindestabstand gut einzuhalten.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA.

2250-01 Nord *Dagmar von Garnier*

Sa, 10.30 – 14.15 Uhr, **24. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 30

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft „krummen“ Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können unabhängig von einem Partner mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich aneinandergereiht werden, manchmal mit etwas steigendem Tempo. Mit ein wenig Kreativität ist der zur Zeit nötige Mindestabstand gut einzuhalten.

Pädagog/-innen finden hier gute Anregung für ihre Gruppenarbeit.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA.

2252-01 Nord *Jens Klüsche*

Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **26. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 18

Internationale Folkloretänze – Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es können insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt werden. Vorkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-01 Nord *Ehrwart Racky*

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **18. Jan. – 28. Juni, 18x**

Fried-Lübbecke-Schule; € 155

2253-02 Nord *Ehrwart Racky*

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Jan. – 30. Juni, 20x**

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 172

Musik

Gitarre

● Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigen Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-14 Nord *Tillman Suhr*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Feb. – 06. Mai, 12x**

Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

● Aufbau

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel.

Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-11 Nord *Tillman Suhr*

Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Feb. – 06. Mai, 12x**

Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Grundlagen,ameratechnik und Bildgestaltung für Spiegelreflex- und Systemkameras

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera? Sie wollten schon immer die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und auch effektiv nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie und Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen und deren Möglichkeiten gezielt einzusetzen. Sie erhalten verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos. Weg von der Vollautomatik und hin zum kreativen Fotografieren. Neben den Grundlagen in Theorie und Praxis erhalten Sie hier auch die Möglichkeit, praxisbewährtes Fotozubehör auszuprobieren, z.B. Filter, Stativ, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Bitte mitbringen: Digitalkamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Bedienungsanleitung Ihrer Kamera (wenn vorhanden in gedruckter Form)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-14 Nord *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **28. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

Bildnerisches Gestalten

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-10 Nord ① *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. Juni + 13. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Urban Sketching

Natur und Wildnis in der Stadt

Der Blick in die Landschaft oder auf einzelne Pflanzen: Sie beschäftigen sich mit der Gesamtsituation und mit den verschiedenen Erscheinungsformen urbaner Natur. Im Nordpark Bonames erkunden Sie Frankfurts wilde Seite und üben dann Grundformen, Linienführung und Stifthaltung, um sie in der Skizze festzuhalten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

In Kooperation mit Städte wagen Wildnis.

2513-21 Nord ① *Linda Krieg*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Aussparteknik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● Grundlagen kompakt

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung und werden sich diese Technik systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-10 Nord ① *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. Feb. + 07. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitung o.ä.), Wasserglas, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

2531-14 Nord *Johannes Westenberger*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 30. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 80

Acrylmalerei

● Grundlagen kompakt

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: An diesem Wochenende lernen Sie die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-10 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. März + 21. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nach einer kleinen Einführung in die Farbenlehre und die Eigenheiten der Acrylfarben lernen Sie die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten kennen oder vertiefen Ihr Wissen: vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik, von der Lasurtechnik bis hin zur Primamalerei. Im Vordergrund steht das Umsetzen eigener Ideen, Skizzen und Entwürfe oder das Malen nach Vorlagen.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-14 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **21. Apr. – 09. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 80

Kunst- und handwerkliche Techniken

Schmuckherstellung

● Goldschmieden – Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als WachsmodeLL aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-10 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **24. Jan. + 31. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● Goldschmieden Spezial: Gießen

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit WachsmodeLLen kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet.

Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden
Zusatzkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2608-11 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. März + 21. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 82

● Silberschmuck aus Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, dass erlaubt die Silber Clay Modelliermasse! Sie können schnell unikartige Schmuckstücke anfertigen, ohne lang feilen oder polieren zu müssen. Die geschmeidige Silberknetmasse lässt sich einfach verarbeiten. Das fertige Schmuckstück besteht aus 99,9% Silber (Feinsilber). Sie können in Ihre Schmuckstücke zudem geeignete Steine, Glas und anderes Material einarbeiten.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und Schere
Zusatzkosten: € 5 für allgemeine Materialkosten sowie zusätzlich Materialkosten je nach individuellem Verbrauch – ein kleines Schmuckstück kostet ca. € 30 (im Kurs zu zahlen)

2608-15 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **28. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 52

2608-16 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 52

Online- und Präsenzkurs: Schmuckherstellung Porzellan, das weiße Gold

Schmuck aus Porzellan herzustellen und ganz individuell nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten, ist ein großes Vergnügen. Sie lernen Bearbeitungstechniken im kleinen Maßstab. Probieren Sie einmal freihändig zu formen und mit einfachen Mitteln und Stempeln zu prägen oder in Silikonformen zu pressen. Die gebrannten Einzelstücke oder kleine Produktionen, mit einer edlen matten und

weißen Oberfläche und einem hellen Klang, können mit Bändern, Kordeln und anderen Materialien kombiniert werden.

Porzellan- und Brennkosten werden nach Verbrauch im Kurs abgerechnet und errechnen sich aus der individuellen Menge (ca. € 5–10).

Zu diesem Kurs können Sie sich parallel zur Präsenzdurchführung auch online über Zoom zuschalten. Sie brauchen dafür einen PC mit Kamera und Mikrofon, oder einen Laptop, bei dem beides integriert ist. Die benötigte Porzellanmasse holen Sie sich vor Kursbeginn in der VHS Sonnemannstraße 13 ab. Am Ende des Kurses bringen Sie die zu brennenden Rohlinge ebenfalls zur VHS. Informationen bei miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

2608-26 Nord ① *Luisa Schreiber*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Feb. – 11. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 59

Schmuckherstellung: Perlenwerkstatt

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe und Ohringe, Broschen, Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen. Materialien können auch im Kurs erworben werden.

Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2608-27 Nord *Iris Korkus*

Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **16. Jan. + 17. Jan., 2x**

Nordwestzentrum; € 39

Werkstatt Tiffany

Einführung in die Glaskunsttechnik

Mit der Tiffanytechnik lassen sich bunte Glasstücke zu Motiven, Ornamenten oder dreidimensionalen Objekten, wie z.B. Lampenschirmen zusammenfügen. An einem einfachen Werkstück lernen Sie die Technik kennen und üben Glasschneiden, Schleifen und Löten. Zum Schluss nehmen Sie ein kleines Fensterbild oder einen verzierten kleinen Spiegel mit nach Hause.

Bitte mitbringen: eine Sicherheitsbrille

Zusatzkosten: für Vorlagen und Materialien ca. € 15 (im Kurs zu zahlen)

2609-11 Nord *Dieter Milbradt*

Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **08. Mai + 09. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 39

Kerzenwerkstatt

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

Bitte mitbringen: Schürze (Nudelholz, wenn Sie gedrehte Kerzen herstellen möchten)

2609-20 Nord *Renate Happel*

Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

2609-21 Nord *Renate Happel*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **26. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 15, Mat. Kosten € 8

Blumenwerkstatt: Sträuße und Vasenfüllungen

Sie lernen das Blumenanschnneiden und wie man Schnittblumen pflegt. Was passt zusammen und was nicht? Lassen Sie sich theoretisch und praktisch anleiten, wie Sie Blumen kreativ zusammenfügen können, Kränze binden und Gefäße füllen. Mit Freude und Leichtigkeit erschaffen Sie einzigartige Arrangements. Eigene Pflanzen, Zweige und Ranken können Sie gerne aus dem Garten oder vom Spaziergang mitbringen und verwenden.

Bitte mitbringen: Standfeste Vasen oder Gefäße für Gestecke, scharfes Messer, eine Gartenschere und Zeitungspapier. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden

2609-25 Nord *Friederike Kramm*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 39, Mat. Kosten € 22

Ikebana am Sonntag

Ikebana mit Tulpen als Hauptelement

Die Gestaltung der Jahreszeiten spielt im Ikebana eine besondere Rolle. Der Frühling naht und schickt als Vorboten: Tulpen in aller Vielfalt an Farben und Mustern. Das üppige Angebot machen wir uns in diesem Kurs zunutze und arbeiten weitgehend mit Tulpen als einzigem Material. Blüten, Blätter und Stiele werden getrennt und zusammen neu arrangiert. Dadurch wird nicht nur die Vielfalt der Tulpen gezeigt, sondern auch die ganz unterschiedlichen Möglichkeiten, sie zu arrangieren, von eher modern bis sehr klassisch.

Bitte mitbringen: Blumenschere, altes Handtuch, Steckigel, falls vorhanden und 2 Gefäße Ihrer Wahl, nicht zu klein, eines eher klassisch, eines eher modern.

2610-05 Nord Vera Dietl-Krüger

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

Ikebana am Samstag

Frühlingsanfang mit Ikebana

Der jahreszeitliche Bezug spielt im Ikebana eine besondere Rolle, nicht nur in der Auswahl der Blumen, sondern auch im Charakter der Arrangements. So wird der Frühling eher in einer heiteren Aufbruchsstimmung arrangiert mit Tulpen, Narzissen und den ersten Knospenzweigen. In diesem Sinn werden wir ein eher klassisches und ein modernes Arrangement gestalten.

Bitte mitbringen: Blumenschere, altes Handtuch, Steckigel, falls vorhanden und 2 Gefäße Ihrer Wahl, eines eher klassisch, eines moderner. Falls Sie eine Frage zu den Gefäßen haben, mailen Sie an: vera.dietl-krueger@web.de

2610-06 Nord Vera Dietl-Krüger

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **20. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 10

Origami Atelier

Frühlingsboten und Glücksbringer

Eintauchen in eine alte japanische Kunst, verloren geglaubte Kenntnisse wieder hervorholen oder eine neue Leidenschaft fürs Papierfalten entdecken ... Aus einem quadratischen Papier und einfachen Falttechniken entstehen Tiere, Blumen und geometrische Formen, nützliche Dinge aus Papier, individuelle Geschenke und Mitbringsel. Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Falte Kunst ist faszinierend, aber auch für Anfänger/-innen leicht zu erlernen und sofort umzusetzen. So wie jeder Mensch besonders ist, so werden auch unsere Werke sein, jeder kann in seinem Tempo Freude und Entspannung erleben.

2610-08 Nord Elisabetta Criseo-Brack

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Jan. – 22. Feb., 5x**

Nordwestzentrum; € 49

Ebru Kunst

Überraschende Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier“ her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und

einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen.“ Probieren Sie es aus!

2610-19 Nord Orhan Erdogan

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **24. Feb. – 31. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 8

2610-20 Nord Orhan Erdogan

Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. März + 14. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 4

Wohlklang in den Lüften – Ein Klangspiel für den Garten bauen

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigten Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren, mit schönen hohen Klängen, ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang“ wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden)

2611-06 Nord Dr. Britta Schulmeyer

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 28, Mat. Kosten € 9

Seifenküche

● Österliche Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport

2611-07 Nord Kerstin Kalajian

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,

27. Feb. + 01. März, 2x

Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 15

● Seife und Badeprodukte

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

Bitte mitbringen: ein altes Hemd oder Kittel, hohe Spülhandschuhe, eine Sicherheitsbrille, einen Taschenrechner sowie Behältnisse für den Transport

2611-08 Nord Kerstin Kalajian

Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, Sa, 11.00 – 16.00 Uhr,

16. Jan. + 18. Jan., 2x

Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 15

Werkstatt für den Haushalt: alles selbst gemacht!

● Waschmittel

Wir stellen Waschmittel für die Waschmaschine, flüssige Handseife, Textilerfrischer und Raumduft her. Sie erhalten Tipps über die Entstehung und den Nutzen von Natron, Waschsoda und Zitronensäure.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser, eine Pumpsprayflasche oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Waschmittelflaschen für die hergestellten Proben

Zusatzkosten: € 5 für Zutaten, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-34 Nord Andrea Gehrke

Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

● Putzmittel

Wir stellen Geschirrspülmittel für die Spülmaschine, Spülmittel, Scheuermilch und Allzweckreiniger her. Sie erhalten Tipps über die

Entstehung und den weiteren Nutzen von Natron, Waschsoda und Zitronensäure.

Bitte mitbringen: verschließbare Gläser oder entsprechende Behältnisse, z.B. leere Spülmittelflaschen für die hergestellten Proben
Zusatzkosten: € 5 für Zutaten, Handout mit Rezepten € 2 (im Kurs zu zahlen)

2611-35 Nord Andrea Gehrke

Di, 18.00 – 21.00 Uhr, **01. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen

● Umgang mit der Nähmaschine

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbau der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichart und Stichlänge einstellen usw. Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück; am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten Mund-Nasen-Schutz als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden; bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Materialkosten in Höhe von € 1–3

2800-20 Nord Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-28 Nord Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-38 Nord Juliane Schmid

So, 11.00 – 16.30 Uhr, **02. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2800-44 Nord Jana Krieger

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

● Reißverschlüsse einnähen

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8–12, je nach Verbrauch.

Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-10 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

Nähen für Fortgeschrittene Tageswerkstatt am Wochenende

Sie möchten Ihr Werk unter fachkundiger Anleitung weitermachen oder fertigstellen, ein Kleidungsstück abändern oder kleine Wohnaccessoires nähen? Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit, Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2808-12 Nord Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

2808-21 Nord Birgit Hans-Czaplok
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Hinweise:

- Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden
- Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Zentimetermaß, Stoff, Garn, Schnitt, Kopierpapier und alles, was Sie für Ihr Nähprojekt benötigen
- Anfänger/-innen bitte zunächst alles nur mitbringen soweit vorhanden und die Beratung am ersten Kurstag abwarten

● Vormittags

2813-01 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2813-02 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2813-03 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **19. Apr. – 31. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2813-04 Nord Jana Krieger
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Juni – 12. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

● Abends

2816-20 Nord Jana Krieger
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **12. Jan. – 16. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-21 Nord Jana Krieger
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-22 Nord Jana Krieger
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **20. Apr. – 25. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-23 Nord Jana Krieger
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **01. Juni – 06. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-37 Nord Juliane Schmid
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **04. Feb. – 18. Feb., 3x**
Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

2816-38 Nord Juliane Schmid
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Feb. – 01. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2816-39 Nord Juliane Schmid
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 06. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

2816-40 Nord Juliane Schmid
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Mai – 01. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatze Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicken aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn

2830-14 Nord Heidrun Bratenberg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 7 TN

Stoff statt Plastik

● Wachstum selber machen

Pausenbrot einpacken, Käse einwickeln, Schüsseln abdecken – eine Alternative zu Plastikdose, Frischhaltefolie und Co. sind wieder verwendbare Wachstücher. Sie sind ganz einfach aus Baumwollstoff und Wachs selber herzustellen – und ganz nebenbei lassen sich nicht mehr verwendbare Textilien upcyclen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurs vorhanden; wer will kann eigene Stoffreste mitbringen (gewaschene Baumwolle oder dünnes Leinen)

2834-10 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 10, Mat. Kosten € 5

2834-11 Nord Jana Krieger

So, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 10, Mat. Kosten € 5

● Alltagshelfer selber nähen

Müll und Plastik sparen mit nützlichen kleinen Nähprojekten aus abgelegten Textilien: Wir nähen z.B. Obst/Gemüsewiegebeutel aus Gardinen, Spültücher und Abschminkpads aus alten Handtüchern oder Bademänteln, Schlüsselabdeckhauben oder Lunchbags aus alten Plastiktischdecken oder gewachstem Baumwollstoff. Und mit farblich abgesetzten Zierstichen, Nähten, Einsätzen oder Applikationen werden daraus sogar sinnvolle Geschenke!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine

Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nadeln und abgelegte Textilien soweit vorhanden

Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

2835-10 Nord Jana Krieger

So, 12.00 – 16.00 Uhr, **07. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 23 / max. 8 TN

2835-11 Nord Jana Krieger

So, 12.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 23 / max. 8 TN

Upcycling: Neue Schnitte aus alten Hemden

Aus nicht mehr tragbaren Herrenhemden lassen sich viele individuelle neue Sachen nähen: Damentop oder Bluse, Sommerrock, Minikleid, Boxershorts, Nachthemd, Kinderpumphose, Kissenhüllen, Taschen, Patchworkdecke, Tischsets, Servietten, Geschenkesäckchen. Es gibt einen Fundus an Hemden, wer will kann auch eigene mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Nähgarn
Nähmaschinen sind vorhanden.

2836-10 Nord Katarina Skupch

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 39 / max. 7 TN

Einführung ins Stricken

Flauschige Schals oder Loops, kreativ gestaltete Socken oder Mützen, trendige Kissen ... mit nur wenigen Grundkenntnissen können Sie sich individuelle Kleidungsstücke oder Accessoires selber machen! Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, Randmaschen, Abketten; rechte Masche, linke Masche und daraus abgeleitete Muster, sowie Maschen ab- oder zunehmen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 1–3, je nach Verbrauch.

2855-12 Nord Christine Bodner

So, 10.00 – 14.30 Uhr, **21. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 26 / max. 8 TN

Needle Punching – Malen mit Wolle

Die Stiche mit der speziellen punch needle erzeugen Schlaufen und damit interessante Struktureffekte – ähnlich wie beim Knüpfen. Gearbeitet wird mit Wolle auf grob gewebtem Stoff, so können relativ schnell Flächen und Schriften gestaltet werden. Die Technik ist leicht zu erlernen und sehr vielseitig; sie eignet sich für Kissen, Teppiche, Wandbilder oder zum Aufpeppen von Taschen und Kleidungsstücken. Sie erhalten eine Einführung in Materialien und Technik und fertigen ein kleines Motiv an.

Bitte mitbringen: Stickrahmen und Wolle soweit vorhanden; alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; für Wolle und Stoff fallen dann Kosten in Höhe von € 4 an.

2865-10 Nord Christine Bodner

So, 15.00 – 18.00 Uhr, **20. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 17 / max. 8 TN

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Wie sieht eine fachgerechte und verträgliche Pflege für Haut und Haare aus? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten und deren (nachweislicher) Nutzen? Lohnen sich teure Produkte mit vielversprechenden Spezialformeln? Wodurch unterscheiden sich konventionelle Pflegeprodukte von Naturkosmetik? Individuelle Tipps nach persönlichem Hautzustand erleichtern Ihnen die Auswahl beim zukünftigen Einkauf. Eigene Pflegeprodukte können mitgebracht und besprochen werden.

3035-10 Nord Karin Jolas
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 16

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten das nötige Basiswissen und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsstoffe usw. schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung von Kosmetikbehältern und -rohstoffen.

3036-03 Nord Karin Jolas
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22



**Unsere aktuellen
Bildungsurlaube finden Sie im
Internet unter vhs.frankfurt.de**
Stichwort „Bildungsurlaub
Gesundheit“.

Entspannung und Körpererfahrung

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben.

■ Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen
■ müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: Massageöl, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken, großes Kissen, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden.

3201-01 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

3201-02 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **10. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit anderen lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

■ Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen
■ müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden.

3202-02 Nord Claudia Zutavern
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **11. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Ganzkörpermassage

Fast jede/r kennt das Wohlfühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser

„besonderen Art der Berührung“ auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

- Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen
- müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Kissen, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden.

3203-01 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

3203-02 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

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

- Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen
- müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl und Honig

Bitte zu zweit anmelden.

3204-01 Nord Claudia Zutavern
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **29. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Ganzheitliche Massage

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer Massage, sanfter kalifornischer Massage (lange, sanfte Streichungen), ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden.

- Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen
- müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden.

3208-01 Nord Diana Schreiner
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **27. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Stressabbau

Workshop: Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind häufig Kennzeichen des beruflichen Alltags. Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z.B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen bequeme Kleidung, Socken, Decke

3241-01 Nord Anke Rocholl
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

Workshop

Für alle, die in verschiedene Entspannungsübungen reinschnuppern möchten oder keine Zeit haben, einen längeren Kurs zu besuchen, aber sich dennoch Ruhe, Erholung und Entspannung wünschen. Sie lernen bewährte Übungen zur Entspannung kennen und genießen einen Tag völliger Ruhe.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke

3242-01 Nord Franziska Meng
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

Wir Menschen richten uns gegen die Schwerkraft auf. Dies stellt eine Belastung für unsere Füße, Knie und Hüften dar und hat Auswirkungen auf unsere gesamte Körperstatik. Es können Beschwerden in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken, allen Bereichen des Rückens, den Schultergelenken bis hin zu Kopfschmerzen entstehen.

Themen:

- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen
- Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik

- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

Das umfangreiche Selbsthilfeprogramm beinhaltet einfache, sanfte, wirkungsvolle Übungen aus verschiedenen Systemen und Elementen aus der Klangmassage nach Peter Hess.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken, Decke, Nackenkissen, etwas zum Überziehen, Getränk, Imbiss und ausgetretenen Lieblingsschuhe

3248-03 Nord Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 48

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, großes Handtuch oder Decke, ein kleines Kopfkissen

3252-02 Nord Dr. Michaela Kreer

Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **08. Feb. – 22. März, 7x**

Nordwestzentrum; € 61

3252-04 Nord Dr. Michaela Kreer

Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **03. Mai – 28. Juni, 8x**

Nordwestzentrum; € 69

• Workshop: Feldenkrais® Atem – Mal wieder richtig durchatmen

Atmung ist immer Teil einer Handlung, wie z.B. beim Arbeiten im Beruf, am Computer oder im Haushalt. In diesem Workshop werden Sie u.a. folgendes erforschen:

- Was sind meine persönlichen Atemgewohnheiten und mein Atemrhythmus?
- Welche Räume habe ich zum Atmen in meinem Körper und wie kann ich diese nutzen?
- Wie erreiche ich Fülle, Ruhe und Selbstverständlichkeit meiner Atmung?

Im Liegen, Sitzen und Stehen werden Sie anhand der Feldenkrais® Methode auf achtsame Art und durch kleine sanfte Bewegungen angeleitet sich selbst und Ihre Atmung wahrzunehmen und zur Begleitung oder Unterstützung Ihrer Bewegungen zu nutzen.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, warme Socken, eine Decke und ein Handtuch

3253-01 Nord Dr. Michaela Kreer; Sara Flora

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **20. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Meditation nach Kabat-Zinn

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit, Workshop

Das Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die Sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten. Das bewertungsfreie Beobachten der Gedanken und Gefühle verhilft zu mehr Überblick und Distanz zur eigenen Lebenssituation und kann zu einer tiefen Entspannung und besseren Konzentrationsfähigkeit führen. So können Sie die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Decke

3261-01 Nord Christiane Kreis

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

Nordwestzentrum; € 48

Qigong – 8 Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-01 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 9x**

Nordwestzentrum; € 78

3276-02 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 103

Tai Chi Chuan

Das uralte taoistische Wissen über die Gesunderhaltung von Körper und Geist offenbart sich uns heute auch in den langsamen

Bewegungsabläufen des Tai Chi Chuan, das den Körper beweglich und durchlässig macht. Ziel ist es, die Lebensenergie Chi ungehindert im ganzen Körper fließen zu lassen und so unsere Vitalität zu steigern. Beim Üben der Bewegungsabläufe lernt man Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Man spricht deshalb auch von „Meditation in der Bewegung“. Die Übungen sind in jedem Alter und in jeder körperlichen Verfassung erlernbar.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-02 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 9x**
Nordwestzentrum; € 78

3280-04 Nord Rainer Zabolitzki
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Übungen:

- I – Bewegungen der fünf Elemente
- II – Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
- III – Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- IV – Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken und Decke

3293-01 Nord Eva Fuchs
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3293-02 Nord Eva Fuchs
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

● Sommerkurs

In diesem Kurs erlernen Sie die Bewegungen der fünf Elemente aus dem tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Sie dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und regelmäßig ausgeführt Körper und Geist in Einklang.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch

3295-02 Nord Eva Fuchs
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **20. Juli – 17. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 43

● Workshop: Die Bewegungen der 5 Elemente

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken und Decke

3296-01 Nord Eva Fuchs
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **13. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Yoga

Hatha-Yoga

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. 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.

Bitte mitbringen: Stift, Yogamatte, Handtuch, bei Bedarf rutschfeste Yoga-Füßlinge oder Gymnastikschläppchen, etwas zum Überziehen

3341-01 Nord Dagmar Hajrovic
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 95

3341-02 Nord Susanne Kleidon
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 86

3341-04 Nord Susanne Kleidon
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3341-09 Nord Nicole Kettenring
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3341-16 Nord Irena MorczinekMi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

3341-17 Nord Jürgen AbelMi, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3341-21 Nord Caroline Pauls-AlbertDo, 17.45 – 19.15 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

3341-22 Nord Caroline Pauls-AlbertDo, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

3341-27 Nord Nicole KettenringMo, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**

Nordwestzentrum; € 95

3341-34 Nord Dagmar HajrovicDi, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 103

3341-35 Nord Susanne KleidonDi, 19.45 – 21.15 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 103

3341-38 Nord Irena MorczinekMi, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 103

3341-39 Nord Jürgen AbelMi, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3341-42 Nord Caroline Pauls-AlbertDo, 17.45 – 19.15 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

3341-43 Nord Caroline Pauls-AlbertDo, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

3341-46 Nord Susanne KleidonDo, 20.00 – 21.30 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

Hatha-Yoga – Aufbau

Für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem oder mehreren Grundkursen teilgenommen haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen. Aufbauend auf grundlegenden Asanas, Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie Variationen und komplexere Yogastellungen kennen. Die Asanas werden länger gehalten und es wird ein besonderes Augenmerk auf die Atemführung gelegt.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● **Vormittags****3350-01 Nord** Simone KriegMo, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 78

3350-02 Nord Simone KriegMo, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**

Nordwestzentrum; € 95

● **Abends****3351-04 Nord** Susanne KleidonDi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 10x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 86

3351-06 Nord Susanne KleidonDo, 18.15 – 19.45 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3351-15 Nord Jürgen AbelMi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3351-29 Nord Susanne KleidonDi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 103

3351-30 Nord Jürgen AbelMi, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3351-35 Nord Susanne KleidonDo, 18.15 – 19.45 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus. Der große Schatz der Yogatradition wird differenziert vermittelt und stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Durch die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke und eine Yogamatte

3356-01 Nord Caroline Pauls-AlbertFr, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Jan. – 19. März, 10x**

Bethaniengemeinde; € 86

3356-02 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 12x**
Bethanienkirche; € 103

Faszien dehnen mit Yin Yoga

Im Yin Yoga halten Sie die Yogastellungen (Asanas) über einen längeren Zeitraum. Die Dehnungen erfolgen passiv und erreichen so auch tiefer liegende Schichten des Körpers (Faszien, Bänder, Sehnen, Gelenke). Yin Yoga fördert Ihre Flexibilität und Beweglichkeit und trägt dazu bei, tiefe Verspannungen zu lösen. Es eignet sich daher besonders als Ausgleich zu dynamischen, kraftbetonten Sportarten (z.B. Joggen, Radfahren, Ballsport). Achtsam und konzentriert ausgeführt, wirken die Übungen harmonisierend auf Körper und Geist.

Geeignet für Einsteiger/innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten. Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3358-04 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3358-06 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3412-19 Nord *Patricia Reuter-Eckler*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

3412-27 Nord *Patricia Reuter-Eckler*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3421-04 Nord *Sonja-Maya Schickedanz*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **19. Jan. – 29. Juni, 22x**
Nordwestzentrum; € 126

3421-12 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **18. Jan. – 14. Juni, 18x**
Otto-Hahn-Schule; € 103

3421-13 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 14. Juni, 18x**
Otto-Hahn-Schule; € 103

Bauch- und Rückentraining

Das gezielte Training der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern, Nacken) wirkt den belastenden Folgen einseitiger Tätigkeiten, wie bei Bildschirmarbeit, entgegen. Eine starke Körpermitte entlastet die Wirbelsäule und fördert eine aufrechte Körperhaltung. Die abschließende Dehnung widmet sich der beanspruchten Muskulatur und entlastet Sie entspannt in den Abend.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3422-02 Nord *Franziska Simon*
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

3422-07 Nord *Franziska Simon*
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

Rückengymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit, dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3423-01 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 9x**
Nordwestzentrum; € 54

3423-02 Nord *Martina Emge*
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

GYROKINESIS®

● Basis

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3425-02 Nord Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

3425-04 Nord Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 103

● Aufbau – Sommerkurs

3425-31 Nord Eva Fuchs

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Juli – 17. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 60

Pilates – Basis

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3427-01 Nord Sonja-Maya Schickedanz

Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **19. Jan. – 29. Juni, 22x**

Nordwestzentrum; € 132

3427-16 Nord Huong Giang Le

Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzent-

riertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3430-02 Nord Franziska Simon

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

3430-03 Nord Huong Giang Le

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

3430-06 Nord Huong Giang Le

Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **19. Apr. – 28. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

3430-09 Nord Franziska Simon

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

Faszientraining trifft Yoga

Faszientraining kombiniert mit Yogaelementen kann dazu beitragen, das Bindegewebe zu lockern und Verspannungen zu lösen. Sanfte, passive Dehnungen werden durch Wippen, Federn und sanftes Schwingen unterstützt. Auch Faszienrollen und -bälle kommen zum Einsatz. Der gesamte Körper wird in das Programm einbezogen und es wird fließend von einer Yoga-Stellung zur nächsten übergegangen.

Für alle Interessierten, die Faszientraining mit Yogaelementen kennen lernen möchten. Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3438-01 Nord Daniela Loke

Sa, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

3438-02 Nord Daniela Loke

So, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Beachten Sie auch
unser Gymnastik-, Fitness-
und Entspannungs-Angebot
im Programmbereich

Aktiv im Alter
(s. Seite 98)

Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. Active Isolated Stretching ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Die Übungen werden im Stehen, im Sitzen und auf einer Matte mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt, das von der Kursleitung gestellt wird. Sie lernen eine Auswahl von Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte und Beine kennen. Alle Übungen können auch sitzend auf einem Hocker ausgeführt werden.

Zusatzkosten: € 12 für Material (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schlappchen, Getränk, Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3440-03 Nord Susan Guttzeit

Do, 16.15 – 17.45 Uhr, **25. März – 06. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 60

● Schnupperkurs

3440-02 Nord Susan Guttzeit

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 21

Fitness und Sport

Fitness-Mix für Frauen

Ein forderndes Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen, bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit.

Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

Der Kurs richtet sich speziell an Frauen.

3515-15 Nord  Verena Jakimenko

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 46

3515-16 Nord  Verena Jakimenko

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **21. Apr. – 23. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

Bauch-Beine-Po

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir mit gezielten Kräftigungsübungen an der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, zum Teil unterstützt durch Kleingeräte. Anschließendes Stretching und Lockerungsübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

● Vormittags

3542-01 Nord Martina Emge

Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 9x**

Nordwestzentrum; € 54

3542-02 Nord Martina Emge

Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 72

● Abends

3542-03 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

3542-04 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

3542-05 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

3542-06 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 63

3542-07 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 63

3542-08 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 58

Zumba®

Zumba® ist ein energiegeladenes Tanz-Fitness-Programm, das Lust auf Bewegung macht, bei dem man ins Schwitzen kommt und das dabei einfach gute Laune macht. Nach lateinamerikanischen Rhythmen werden „heiße Moves“ mit Fitnessübungen kombiniert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar. Tanzen Sie sich fit!

Bitte mitbringen: Stift

3550-02 Nord Anastasia Brütting; Katharina Hartmann

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

3550-08 Nord Anastasia Brütting

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 69

Zumba® Gold

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

● Tagsüber

3551-01 Nord N.N.

Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 46

3551-02 Nord N.N.

Mi, 11.30 – 12.30 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

● Abends

3552-03 Nord Anastasia Brütting; Katharina Hartmann

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

3552-06 Nord Satu Panzner

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **22. Jan. – 19. März, 9x**
Nordwestzentrum; € 52

3552-07 Nord Anastasia Brütting

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3552-09 Nord Satu Panzner

Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

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



Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. Mehr Informationen zum GER finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

Wie melde ich mich an?

Sie können sich persönlich, online oder schriftlich anmelden. Einige Sprachkurse sind mit ☒ gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach einer Beratung (persönlich, online und/oder telefonisch) möglich. Wenn Sie zu uns in die persönliche Beratung kommen, können Sie sich direkt im Anschluss anmelden. Nach einem telefonischen Einstufungsgespräch erhalten Sie einen Buchungscode und können sich bequem online anmelden (Informationen s. Seite 5 und 6).

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

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

Deutsch als Fremdsprache

Deutschkurse

Im VHS-Zentrum Nord im Nordwestzentrum bietet die Volkshochschule Deutschkurse in unterschiedlichen Kursformaten an:

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

Beratung und Einstufungstest kostenlos

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

■ Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter vhs.frankfurt.de, per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder an unserem Info-Telefon 069 212-71501 vereinbaren.

Aktuelle Informationen zu unseren Beratungszeiten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

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

- **VHS Sonnemannstraße**
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.
- **VHS-Zentrum West (BiKuZ)**
Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

Bitte mitbringen:

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

Mehr Informationen

Mehr Informationen zum Thema „Deutsch als Fremdsprache“ und Alphabetisierung finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Englisch

Englisch 3 (A2)

Auf dem Kursniveau A2 (Englisch 3 – 4) lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

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

4221-55 Nord ☒ *Karla Lourenco*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der nächst höheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4236-57 Nord ☒ *Florentina Veres*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 180

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie üben und verbessern Ihr mündliches Englisch durch gezielte Hör- und Sprechübungen zu interessanten Themen. Auch Vokabeltraining und Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-54 Nord ☒ *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Nachbarschaftszentrum Ginnheim; € 120

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sind Sie unsicher im Sprechen und möchten es verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen, die dem B1/B2-Level angepasst sind und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus überprüfen wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Lehrwerk: Macmillan English Grammar in Context Intermediate, Student's Book with CD-ROM and Key, Hueber Verlag

4249-60 Nord  *Karla Lourenco*

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **23. Feb. – 22. Juni, 15x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 180

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs werden Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben aufgefrischt und erweitert. Außerdem erarbeiten Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt!

4205-60 Nord    *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb. – 26. Feb., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Englisch 9 (B2)

Auf Kursniveau B2 (Englisch 9–12) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie lernen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage zu erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 3

4251-54 Nord  *Yara Barros*

Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 180

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said,
,To talk of many things:

Of shoes and ships and sealing-wax,
Of cabbages and kings.'

(Lewis Carol, ,Through the Looking-Glass')

Join our conversation courses and don't be reluctant to ,talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

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

4269-79 Nord  *Yara Barros*

Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **05. März – 09. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 180

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper-intermediate level, this week will offer you an opportunity to revise, review and improve your English. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-65 Nord   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Business English Week C1

If your general English is at an advanced level (for example Cambridge CAE), this week will offer you an opportunity to practise and improve your use of English in the workplace. Topics covered will include written communication, telephone language, meetings and presentations.

Materialien werden von der Kursleitung ausgehändigt.

4205-80 Nord   *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Französisch

Französisch C1

Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la commu-

nication, voilà la recette du perfectionnement de votre français.
Sans oublier la grammaire de temps en temps!

4325-78 Nord *Danielle Rothacher*

Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**

Nordwestzentrum; € 145

Italienisch

Italienisch 1 (A1)

Standardkurs – Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen, Vorlieben auszudrücken
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben, nach der Uhrzeit zu fragen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4404-55 Nord *N.N.*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. März – 27. Mai, 10x**

Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 2 (A1)

In diesem Kurs lernen Sie:

- eine einfache Wegerklärung verstehen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen
- ein einfaches Einkaufsgespräch im Lebensmittelladen führen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 5 – 8

4406-38 Nord *Eleonora Paradisi Miconi*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 12. Mai, 10x**

Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 3 (A1)

In diesem Kurs lernen Sie:

- eine Stadt/ein Stadtviertel beschreiben

- Personen beschreiben, sich über Familie, Freunde und Nachbarn unterhalten
- sagen, in welchen Regionen/Städten man schon gewesen ist
- sich über ein Hotel informieren
- über das Wetter sprechen

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 8 – 10

4407-10 Nord *Elena Pisapia*

Dj, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 01. Juni, 12x**

Nordwestzentrum; € 150

Italienisch 7 (B1.1)

Sie haben ca. 180 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Auf Kursniveau B1.1 lernen Sie die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat
- zu protestieren, Wut auszudrücken
- über die Familie zu sprechen, Haltungen zu beschreiben und zu vergleichen
- den Charakter einer Person zu beschreiben, eine Vermutung anzustellen

Lehrwerk: Chiaro! B1! Nuova Edizione, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4411-16 Nord *Valentina Iacono*

Dj, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Jan. – 04. Mai, 12x**

Nordwestzentrum; € 150



VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.



Koreanisch

Koreanisch 1 (A1)

Auf Kursniveau A1 lernen Sie vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- das koreanische Alphabet
- Begrüßungen
- Nationalitäten
- Zahlen
- Wünsche und Pläne äußern

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 4

4448-92 Nord Seung Yeon Lee

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 190

Spanisch

Spanisch 1 (A1.1)

Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

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

4512-75 Nord Claudia Blijham-Sievers

Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 2 (A1.2)

Sie haben circa 45 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Auf Kursniveau A1.2 lernen Sie vertraute alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf

die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen.

Sie lernen dabei insbesondere:

- ein Hotelzimmer zu reservieren, Auskünfte einzuholen
- über Erfahrungen zu berichten
- den Tagesablauf zu beschreiben
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten

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

4522-47 Nord Claudia Blijham-Sievers

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 14x**

Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 3 (A2.1)

Sie haben circa 90 Ustd Kenntnisse.

Auf Kursniveau A2.1 lernen Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Charaktereigenschaften zu benennen, Vermutungen und Gefühle zu äußern
- etwas im Geschäft zu verlangen, Material und Form von Kleidung zu beschreiben und einzukaufen
- Krankheitssymptome zu beschreiben, ein Medikament in der Apotheke zu kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit zu beschreiben

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

4532-55 Nord Claudia Blijham-Sievers

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**

Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 4 (A2.2)

Sie haben circa 130 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Auf Kursniveau A2.2 lernen Sie Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht

Sie lernen dabei insbesondere:

- Landschaften zu beschreiben, einen Ausflug zu organisieren
- über die Zukunft zu sprechen, Vermutungen zu äußern
- hypothetische Aussagen zu machen
- über die eigene Arbeit zu sprechen, berufliche Tätigkeiten zu beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4550-70 Nord Claudia Blijham-Sievers
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 09. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 6 (B1.2)

Sie haben ca. 210 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Auf Kursniveau B1.2 lernen Sie die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- über Bücher, Filme und Musik zu sprechen, eine Buch- und Filmhandlung zusammenzufassen
- über Sinnen zu sprechen
- den Charakter und den Körper einer Person zu beschreiben
- über Gefühle zu sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4562-61 Nord Claudia Blijham-Sievers
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 180

Spanisch 7 (B1.3)

mit digitaler Begleitung

Sie haben ca. 250 Unterrichtsstunden Kenntnisse.

Auf Kursniveau B1.3 lernen Sie die Hauptpunkte zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie lernen, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

Sie lernen dabei insbesondere:

- Feste und Veranstaltungen zu beschreiben
- über Landschaften, Klima und Gesellschaft zu sprechen
- eine kleine Präsentation vorzubereiten und zu halten
- über mehr oder weniger unwahrscheinlichen Bedingungen zu sprechen

In diesem Kurs werden die didaktischen Elemente einer traditionellen Präsenzklasse mit den Vorteilen des E-Learning kombiniert. Die Teilnehmenden können ihre Online-Lernzeit individuell organisieren, um sich in der Präsenzphase stärker der Übung und Vertiefung des Gelernten zu widmen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4570-03 Nord Alejandro L. Flores Bustamante
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **27. Feb. – 19. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 180

Weitere Sprachkurse

Diese Broschüre enthält nur einen kleinen Ausschnitt aus unserem umfangreichen Sprachenangebot. Unser gesamtes Sprachenangebot enthält mehrere hundert Kurse in 31 Sprachen auf unterschiedlichen Niveaustufen und zu unterschiedlichen Themen.

Mehr Kurse unter vhs.frankfurt.de und in unserem Gesamtprogramm.

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Grundlagen: Computer und Internet Unter dem Betriebssystem Windows 10

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ein Ausflug ins Internet rundet den Kurs ab. Lernen Sie Ihren Browser zu konfigurieren und die Google-Suche kennen.

Inhalte:

- Effizient mit Tastatur und Maus arbeiten
- Die Windows-Oberfläche kennenlernen und Windows-Hilfe nutzen
- Das neue Startmenü verwenden, Apps und Programme starten
- Den Windows-Explorer einsetzen
- Wichtige Windows-Anpassungen vornehmen
- Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-05 Nord  Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juli + 04. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer Windows 10, Word 2019, Internet

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich zum ersten Mal systematisch mit dem Thema PC befassen möchten und so gut wie keine Vorkenntnisse besitzen. Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben und speichern sowie einen Einstieg ins Internet erhalten.

Inhalte:

- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

Zielgruppe: Für Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und Personen, die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-01 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. März – 19. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

5015-05 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Aug. – 13. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10-Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern- und Suchmaschinen
- Word 2019 und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet

Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. Mai – 07. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 15

Windows 10 für Umsteiger

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen

- Programme und Apps
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger geeignet!

5018-01 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

In diesem Kurs lernen Sie den Windows-Explorer zur effizienten Dateiverwaltung einzusetzen.

Inhalte:

- Übersichtliche Ordnung der Festplatte(n)
- Erzeugen eigener Ablagestrukturen (Ordnersysteme)
- Löschen, Verschieben und Kopieren von Dateien und Ordnern
- Umgang mit Datenträgern (CD, USB-Sticks, Cloud)
- Dateien komprimieren (ZIP-Dateien)
- Tipps zur Datensicherung

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5019-01 Nord Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 55

Smartphones und Tablets

Smartphone – Verträge und Tarife im Vergleich

Durchblick im Tarife-Dschungel

Was ist besser: ein Mobilfunk-Vertrag oder eine Prepaid-Karte? Auf welche Kriterien sollte ich achten? Wann lohnt sich die Verlängerung des Mobilfunkvertrages und wie lassen sich Kosten sparen? In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick zu relevanten Eckdaten (wie bspw. Vertragsdauer, Telefon- und SMS-Flat, Datenvolumen, mit/ohne Gerät, Wechsel von Tarifen und Anbietern, Netzanbieter und LTE) Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen (z.B. Vergleichsportale). Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5061-13 Nord Stefan Heinrich

Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **30. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

Android-Smartphone für Einsteiger/-innen

Endlich mehr Sicherheit im Umgang mit dem Touchscreen und den Wischtechniken!

Sie nutzen ein Android-Smartphone, fühlen sich aber noch unsicher in der Handhabung? Die Bedienung des Touch-Displays und die erforderliche Wischtechnik führt Sie nicht immer ans Ziel? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs werden Grundlagen zur souveränen Bedienung Ihres Android-Smartphones vermittelt. Kursinhalte sind: Funktion und Bedienung des Touchscreens, Wischtechnik und Gestensteuerung, wichtige Tasten und Schaltflächen, Nutzung von Sperr- und Startbildschirm, Sortierung vorinstallierter Apps, Bedienung der Tastatur, Töne und Displaybeleuchtung einstellen.

Dieser Kurs richtet sich an Smartphone-Anfänger oder Umsteiger mit keinen oder nur geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Android-Betriebssystem.

Bitte beachten: Senioren-Handy und einfacher Modus sind kein Bestandteil des Kurses, entsprechende Kurse finden Sie im Programmbereich „Aktiv im Alter“.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel

5064-15 Nord Biljana Varzic

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 30

Smartphone Android I – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben. Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte beachten Sie: Senioren-Handy und einfacher Modus sind kein Bestandteil des Kurses, entsprechende Kurse finden Sie im Programmbereich „Aktiv im Alter“.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel

5065-15 Nord Stefan Heinrich

Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 30

NEU im Programm

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung des Benutzers unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5066-15 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement und Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet ab Android Version 6, Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden.

5069-13 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 30

Textverarbeitung

Word 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

Ziel ist das sichere Beherrschen der grundlegenden Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5100-01 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. März + 07. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10



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

Lange Texte mit Word 2019

Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

Lange Texte anzufertigen, stellt viele Word-Anwender/-innen vor Probleme, die endlose Arbeit verheißen. Durch den gekonnten Einsatz automatisierter Verfahren wird das Formatieren jedoch zur Nebensache.

Inhalte u.a.:

- Dokument- und Formatvorlagen

- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

Bitte beachten: Dieser Kurs ist nicht für Word-Anfänger/-innen geeignet!

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (Kurs-Nr.: 5100) und Word 2019 II – professionelle Textgestaltung (Kurs-Nr.: 5103), Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5104-01 Nord *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. März + 28. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Word 2019 für's Büro

Serienbrief und mehr

Sie üben bereits Bürotätigkeiten aus und möchten effektiver werden? In diesem Kurs lernen Sie Vorlagen für Dokumente zu erstellen, die Serienbrief-/ Etikettendruckfunktion einzusetzen, die Gestaltung von Privatbriefen und Einladungen.

Voraussetzung: Gute Word-Kenntnisse, Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5108-01 Nord *Heidi Katting*

Do, 09.00 – 14.30 Uhr, **01. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 45

Tabellenkalkulation

Excel 2019 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkalkulationsprogramms. Ziel ist die erste, sichere und selbstständige Anwendung von Excel und das ansprechende Gestalten von Tabellen.

Inhalte u.a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Einfache Rechenoperationen
- Formatieren von Tabellen
- Elementare statistische Funktionen
- Ausfüllen von Datenreihen
- Relative und absolute Zell-Adressierung

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5140-05 Nord *Lutz Kotthoff*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. März – 10. März, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-11 Nord *Lutz Kotthoff*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Apr. + 25. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-17 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Juni + 20. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 I + II

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).

Inhalte u.a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5141-07 Nord *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Mai – 21. Mai, 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2019 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u.a.:

- Diagramme
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-05 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. März – 24. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-09 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai + 09. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-15 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Juni + 27. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II + III

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS, INDEX, VERGLEICH; SUMMEWENN, ZÄHLENWENN)
- Bereichsnamen
- Arbeiten mit mehreren Arbeitsblättern (3D-Bezug) und Dateien (4D-Bezug)
- Textfunktionen
- Gültigkeitsprüfung
- Bedingte Formatierungen
- Dynamischer Datenaustausch mit anderen Windows-Anwendungen

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-11 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Aug. – 20. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

Excel 2019 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen
- Weitere Funktionen z.B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX

Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-05 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Juli + 11. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Pivot Tabellen in Excel 2019

Excel bietet die Möglichkeit, Listen, die z.B. aus Datenbanken übernommen wurden, in übersichtliche Tabellen zu überführen. Das Instrument hierzu – die Pivot-Funktion – wird ausführlich behandelt.

Inhalte u.a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-01 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Feb. + 28. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

VBA mit EXCEL I + II

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) kennen.

Inhalte u.a.:

- Formeleingabe und benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- Einfache und zusammengesetzte Prozeduren entwickeln
- Arbeiten mit großen Tabellen und Arbeitsmappen
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Eingebaute Funktionen und vb-Konstanten verwenden

- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Formal- und Aktualparameter, eingebaute Dialoge und benutzerdefinierte Dialoge entwickeln
- Programmierhilfen und Fehler behandeln

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5162-07 Nord  *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 18

Präsentation

PowerPoint 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

Ansprechende Präsentationen gehören heute zum beruflichen Alltag. Geht es darum eigene Ideen, Arbeitsergebnisse oder Projekte vor Publikum darzustellen, erwarten wir neben dem mündlichen Vortrag eine optisch ansprechende Aufbereitung. Das Präsentations-Programm PowerPoint bietet dazu umfassende Möglichkeiten.

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung erstellen und anpassen
- Folien und Handzettel drucken
- Speichern und exportieren der Präsentation u.a. als PDF

Außerdem werden Sie anhand der Bildschirmpräsentation Ihr Werk überprüfen und Folienübergänge einsetzen.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5230-05 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Mai + 27. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 II

Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des Folienmasters erstellen und erfahren, wie Sie Ihre Bildschirmpräsentation animieren und professionell steuern können.

Inhalte u.a.:

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten
- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5232-03 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. Juni – 24. Juni, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 12

Bürokommunikation

Outlook 2019 I

Basiswissen für Anfänger/-innen

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u.a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden
- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5250-03 Nord *Heidi Katting*

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2019 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u.a.:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2019 I – Basiswissen für Anfänger/-innen (Kurs-Nr.: 5250) oder vergleichbare Kenntnisse

5252-03 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Mai + 30. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote 2019

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z.B. Outlook

5255-01 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. März + 31. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 60

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2019 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit Word, Excel und PowerPoint 2019 vertraut. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen Kenntnisse in Word, Excel und PowerPoint auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung

- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Word 2019 I, Excel 2019 I und PowerPoint 2019 I.

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (Kurs-Nr.: 5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (Kurs-Nr.: 5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5272-07 Nord Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. März – 26. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

5272-13 Nord Heidi Katting

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Aug. – 06. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

Die Inhalte Word und Excel sind identisch mit den Kursen Word 2019 II und Excel 2019 II.

Voraussetzung: Word 2019 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2019 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-03 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 32

Bild- und Fotobearbeitung

Photoshop Elements I

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

Adobe Photoshop Elements ist der „kleine Bruder“ der Bildbearbeitungs-Software Photoshop CC. Das preisgünstige, aber dennoch mächtige Programm stellt intuitive Funktionen zur Bildbearbeitung sowie zur Verwaltung und zum Austauschen digitaler Fotos zur Verfügung. Es ist für Einsteiger/-innen sehr gut geeignet, aber die überaus vielfältigen, zur Verfügung stehenden Bearbeitungswerkzeuge, lassen auch bei ambitionierten Hobbyfotografen/-innen keinerlei Wünsche offen. In diesem Kursangebot werden Sie mit dem Programm Adobe Photoshop Elements in die vielfältigen Möglichkeiten der Foto- und Bildbearbeitung eingeführt. Fotos – ob analog oder digital – zu optimieren wird theoretisch und praktisch behandelt.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5303-03 Nord Anja Peschke

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Apr. – 29. Apr., 4x**

Nordwestzentrum; € 130

Gimp I (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

GIMP ist ein pixelbasiertes Grafikprogramm, das Funktionen zur Bildbearbeitung und zum digitalen Malen von Rastergrafiken beinhaltet. Das Programm ist eine freie Software und kann kostenlos genutzt werden. Mit GIMP können Bilder und Fotos professionell bearbeitet werden. An praktischen Beispielen üben Sie Bildkorrekturen und Retuscharbeiten sowie das Arbeiten mit Auswahlwerkzeugen, Filtern, Masken und Ebenen und Mal-, Füll- und Farbwerkzeugen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5306-03 Nord Tillman Suhr

Sa + So, 09.00 – 17.00 Uhr, **17. Juli + 18. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

Design, Grafik, Layout

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie ferner Tipps und Tricks zum Print- und Screen-design. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bildaufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten sowie Screendesign unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Aspekte von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5355-03 Nord  Tillman Suhr

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. März – 05. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Aufbaukurs Grafik und Gestaltung

Mit Schrift, Farbe und Satz gestalten

Sie verfügen bereits über Anwendungs-Know-how in InDesign oder Affinity Publisher. Sie sind sich jedoch bei der Gestaltung Ihrer Medien oftmals noch unsicher: Wie wird ein wirkungsvolles Text-Bild-Layout aufgebaut? Mit welchen Mitteln und „Tricks“ wird Aufmerksamkeit erzeugt? Was wirkt professionell und überzeugend – und was eher nicht? Diese Fragen beantwortet unter anderen dieser Kurs. Sie erlernen durch Praxisübungen den Umgang mit Schrift und Typografie, Gestaltungsregeln sowie die entsprechenden Software-Funktionen.

Inhalte:

- Gestaltgesetze, visuelle Regeln nutzen
- Layoutbasics: Abstände, Ausrichtung, Weißraum ...
- Schriften kennen, wählen, kombinieren
- Einstellungen und Formatierungspraxis für gute Lesetypografie
- Einsatz von Gestaltungsrastern

Voraussetzungen: Kenntnisse in der Arbeit mit InDesign oder Affinity Publisher

5362-03 Nord Helge Neubauer

Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Juni – 23. Juni, 3x**

Nordwestzentrum; € 195

Audio, Video, Animation, 3D

Blender I (Open Source)

Einstieg in die 3D Grafiksuite

Sie sind fasziniert davon Ihre Ideen in 3D umzusetzen und möchten virtuelle Szenen im dreidimensionalen Raum erstellen? Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen. Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt den Einsatz von Blender und beschäftigen sich mit Modellierung, Texturierung, Lighting, Rigging, Animation und Rendering.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Lighting
- Rigging
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-03 Nord Artur Kazun

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Juni – 23. Juni, 4x**

Nordwestzentrum; € 130

Webdesign und Webentwicklung

Erste Webseite mit WordPress

Einstieg in das CMS

Lernen Sie Ihre erste Webseite mit dem Programm WordPress zu erstellen. WordPress ist ein freies Content-Management-System. Es wird als Open-Source-Projekt ständig weiterentwickelt und ist eines der am weitesten verbreiteten Systeme zum Betrieb von Webseiten. Ziel des Kurses ist es, eine einfache Webseite mit WordPress aufzusetzen und sie anzupassen.

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- Veröffentlichung der Webseite
- WordPress-Installation und -Konfiguration
- Themes, Plug-ins
- Impressum, Datenschutz

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5469-03 Nord Carolyn Krüger

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Juni – 15. Juli, 6x**

Nordwestzentrum; € 195

WordPress II

Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Lernen Sie Ihre WordPress-Seite zielgerichtet zu gestalten und die vorgefertigten Templates nach Ihren Wünschen anzupassen. Ein Kursziel ist die Gestaltung Ihrer WordPress-Instanz mit Hilfe von HTML, CSS und evtl. JavaScript. Auch technische Aspekte der professionellen WordPress-Nutzung werden besprochen.

Inhalte:

- Wartung von WordPress: Admin-Oberfläche, Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Theme-Technik: Child-Themes, Responsives Webdesign
- Plug-ins/Widgets für WordPress anpassen, Plug-in-Empfehlungen
- Tipps und Tricks
- Multiblog-Funktionalität, Mehrsprachigkeit

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse und eine eigene WordPress-Seite

5471-01 Nord Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Apr. – 28. Apr., 4x**

Nordwestzentrum; € 130

WordPress/Webseiten erstellen I + II

Intensivkurs CMS

Sie lernen die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Inhalte: Aufbau eines CMS, Einstieg in WordPress, mit fertigen Themes arbeiten, WordPress-Themes verstehen und anpassen, Beiträge verfassen, Seiten erstellen, Administration, Benutzerverwaltung, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML, CSS und PHP-Code der Vorlagen. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten.

5472-05 Nord  Carolyn Krüger

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

CSS WordPress

Webseitendesign mit CSS verbessern

Um Details im Design und individuelle Wünsche in WordPress anzupassen, lohnt es sich, Grundkenntnisse in

NEU im
Programm

den dafür verwendeten Skriptsprachen zu haben. Im Kurs wird vor allem die Formatierungssprache CSS vorgestellt und deren Verwendung anhand von praktischen Beispielen gezeigt. Diese sind auch auf jedes andere CMS und auf Webbaukästen übertragbar.

Inhalte:

- Einführung in CSS und Aufbau einer Webseite
- Analyse der HTML und CSS-Eigenschaften
- An welchen Stellen der Webseite wirkt CSS und wo sind die CSS Skripte abgelegt?
- CSS-Beispiele: Änderung von Schriftart, -größen, -farben, Einbinden eigener Fonts, Designelemente, Mobilmodus
- Theme in WordPress und seine Struktur
- PHP-Programmierung als Grundlage von WordPress: Erstellen eines „Child Themes“

Eine eigene WordPress Installation steht für den Kurs zur Verfügung.

Voraussetzung: Erfahrung mit einem CMS oder Webbaukasten und Interesse an Webprogrammierung. Es sind keine Programmierkenntnisse notwendig.

5478-05 Nord Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Aug. – 18. Aug., 6x**
Nordwestzentrum; € 195

Webseiten selbst gestalten

Einstieg in die Webgestaltung

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erlernen HTML und CSS in den Grundzügen und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Mit HTML und CSS können Sie das Layout von mit WordPress oder Drupal erstellten Webseiten beliebig anpassen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5487-03 Nord Barbara Funke

Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5487-07 Nord Barbara Funke

Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli + 01. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen in unserem Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken

und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie planen Ihr Webseiten-Projekt und nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

- Planung eines Web-Projekts
- Erstellen, Gestalten und Einpflegen von Web-Seiten
- Erstellen von Grafiken und Bearbeitung von Fotos
- Anzeige von Animationen, Audio und Video
- Webhosting
- Datensicherung, Datenschutz
- Marketing von Webseiten und optimale Wirkung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem Internet

5491-01 Nord Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. März – 12. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5491-03 Nord Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Juni – 18. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps für die Sichtbarkeit in Suchmaschinen

Sie erhalten eine Einführung in die suchmaschinenfreundliche Optimierung von Internetseiten. SEO Kenntnisse sind heute bereits in der Planungsphase einer Internetseite wichtig. Wesentliche Entscheidungen, angefangen mit dem Domainnamen bis zu Design und Programmierung fließen in die Optimierung mit ein. Auch bereits bestehende Seiten können mit ein paar Maßnahmen verbessert werden. Welche Regeln sind in der Programmierung der Seite zu beachten? Wie macht man die Seite bekannt? Was bedeutet der Konflikt zwischen einer schönen Internetseite und einer suchmaschinenfreundlichen Seite?

Der Kurs ist sowohl für Webdesigner/-innen und Programmierer/-innen geeignet, als auch für Betreiber/-innen und Redakteur/-innen von Webseiten.

Voraussetzung: Erfahrung im Erstellen von Webseiten

5498-03 Nord Carolyn Krüger

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Mai + 02. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 70

Rhetorik, Kommunikation

Die Magie der Kommunikation

Haben Sie sich schon öfter gewünscht, selbstbewusster, präsenter und emotional gefestigter in Gesprächssituationen zu gehen? Wie schön wäre es, mit einem robusten Selbstbild und voller Vertrauen in die eigene kommunikative Kompetenz ausgestattet zu sein, in entspannter Weise neuen Aufgaben anzugehen und zu wissen, wie man Probleme und Konflikte strategisch löst? Wir zeigen Ihnen eine Reihe hochwertiger Tools aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Life-Work-Balance und Konfliktmanagement.

Themen:

- Der virtuose Umgang mit kommunikativen Energien
- Pacing-Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören/Paraphrasieren nach C. Rogers
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der Transaktionsanalyse
- Strategien für leise Menschen

Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5560-01 Nord  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **26. Apr. – 30. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Präsentationstraining

Präsentation und Umgang mit Gruppendynamik

Die Form transportiert den Inhalt. Viele Lehrende und Präsentierenden tragen ein enormes fachliches Wissen mit sich, es gelingt ihnen aber nicht „die PS auf die Straße“ zu bringen. Essenzielle Aspekte einer gelungen Präsentation sind eigene Authentizität, inhaltliche Struktur, eine angemessene körpersprachliche und stimmliche Präsenz, eine stabile Bindung zum Publikum, ein adäquater Sprachgebrauch, der gehirngerechte Einsatz technischer Hilfsmittel, aber auch der adäquate Umgang mit Störungen und Angriffen.

Themen:

- Authentizität/inhaltliche Struktur/State-Management
- Kalibrieren/robuster Rapport zum Publikum
- Erzähltrance/Arbeiten mit Metaphern/Nested Loops
- Raum, Flipchart, Multimedia, Vorführungen und Übungen
- Der Umgang mit Störungen und (in)direkten Angriffen

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

5575-01 Nord  Dr. Dennis Teschner

Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **23. Aug. – 27. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

Betriebspraxis

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Themen Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Einbettung von Projektmanagement in die Ablauforganisation im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methoden, wie Prince2, Prince2 Agile oder PMI.

Themen:

- Projektauftrag
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Zertifizierungsmöglichkeiten

Zusatzkosten: € 8 für Skript (im Kurs zu zahlen)

5721-03 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. – 16. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 240

5721-05 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 240



Grundbildung, Schule

Lesen und Schreiben für Deutschsprachige

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen

Carina Lamberti

Telefon: 069 212-34380

E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Muttersprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

6005-18 Nord ☒ Bettina Wolf-Lenz

Mi, 09.30 – 12.00 Uhr, **10. Feb. – 07. Juli, 20x**

Nordwestzentrum; € 85

6005-19 Nord ☒ Anja Taschner

Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **15. März – 28. Juni, 26x**

Nordwestzentrum; € 120

Online-Kurs: Lese- und Schreibtraining

Dieser Kurs findet als Online-Kurs in der vhs.cloud und mit dem VHS-Lernportal statt. Der erste Kurstag (26.02.) findet als Präsenztermin vor Ort mit ausführlicher Beratung und Einführung in das Online-Lernen statt. Dann können Sie an drei Terminen bequem von zuhause aus online am Kurs teilnehmen. Am letzten Kurstag (26.03.) treffen wir uns ebenfalls wieder im Präsenztermin vor Ort und besprechen die Erfahrungen mit dem Online-Lernen. Der Kurs ist gut geeignet, um das Online-Lernen einmal auszuprobieren.

Für die Teilnahme am Online-Angebot benötigen Sie einen Internet-Zugang, eine E-Mail-Adresse, einen geeigneten Browser (z.B. Google-Chrome), Kopfhörer mit Mikrofon sowie optional eine Webcam oder ein Laptop mit Mikrofon und Kamera.

6005-40 Nord ☒ Bettina Wolf-Lenz

Präsenztermine: Fr, 09.30 – 12.00 Uhr, **26. Feb., 26. März,**

Onlinetermine: Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **05. März, 12. März,**

19. März, 5x

Nordwestzentrum; € 20

NEU im Programm

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Nina-Laura Thamm, Bildungsberaterin

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de



Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung

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

● Umgang mit Zahlen – Rechnen

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Nord ☒ *Dennis Bruns*

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 4x**

Gut Hausen; Entgeltfrei

Deutsch

Rechtschreibung und Zeichensetzung kompakt

Sie möchten Ihre Kenntnisse der Rechtschreibung, der Zeichensetzung und der Grammatik auffrischen oder erweitern? In diesem Kurs stehen abwechslungsreiche Übungen zur Groß- und Klein- bzw. Getrennt- und Zusammenschreibung sowie zur Kommasetzung im Mittelpunkt. Dadurch erlangen Sie mehr Sicherheit in der korrekten Anwendung der deutschen Rechtschreib- und Zeichensetzungsregeln.

Dieser Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen (ab B2-Niveau)

6530-10 Nord *Anja Taschner*

Mo, 17.45 – 20.00 Uhr, **03. Mai – 05. Juli, 9x**

Nordwestzentrum; € 150



Capoeira – Förderung aller Sinne

8 – 12 Jahre

Capoeira ist eine brasilianische Kampfkunst und verbindet Tanz, Akrobatik und Musik. Dementsprechend macht es sehr viel Spaß und fördert dabei die Koordination aller Sinne.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und einen Imbiss

6710-00 Nord *Beatriz Dos Santos Barbosa*

Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **29. Mai + 30. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 56

Power Yoga für Kinder

7 – 10 Jahre

Kinder sind lebendig und stecken voller Energie. Wir tauchen hier gemeinsam ein in Tierfiguren: der brüllende Löwe, die auftauchende Schildkröte und die summende Biene – Elemente des Hatha-Yoga. Wir strecken, beugen und dehnen uns, wir springen, üben Balance und wir entspannen. Wir üben eine Bewegungsabfolge mit Musik, eine Choreographie.

6710-02 Nord *Marilene Lourenco Högl*

Do, 15.30 – 16.30 Uhr, **18. März – 27. Mai, 8x**

Nordwestzentrum; € 56

Wohin mit meiner Wut?

9 – 12 Jahre

Ihr bekommt im Rahmen dieses Kurses Zugang zu Euren Gefühlen. Dabei lernt Ihr in neuer, positiver Weise mit Euren Aggressionen umzugehen. Ihr bekommt „Werkzeuge“ an die Hand, mit denen Euch dies möglich wird.

Bitte mitbringen: genügend Essen und Getränke für die Mittagspause, Hallenturnschuhe, Schlappchen oder Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung

6710-03 Nord *Valentin Ries*

Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **24. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 40

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Nicht mit mir! 7 – 12 Jahre

Sich vor Gewalt zu schützen ist ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Selbstverteidigung beginnt im Kopf und nicht bei den Techniken. Dieser Kurs soll Kindern helfen, Gefahren zu erkennen, gefährliche Situationen zu vermeiden und sich im Notfall zur Wehr zu setzen. Wir möchten sensibilisieren, ohne Angst zu machen. Folgende Themen werden vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik bewusst einsetzen, Erfahren der eigenen Stärken, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, Notwehr, körperliche Verteidigung.

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten „Nicht mit mir“-Kursleitern/-innen und Kindertrainern/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.

Zur Vorbereitung findet ein Elternabend statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

6710-05 Nord Ilona Flick; Dieter Neumüller

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **14. Mai, 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **15. Mai + 16. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 80

Knigge für Kids

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Wer schon von klein auf die richtigen Umgangsformen lernt, hat es deutlich leichter im Leben. Wo immer Menschen miteinander zu tun haben, gelten bestimmte Regeln. Hier lernst Du anhand zahlreicher praktischer Beispiele, welche Umgangsformen zeitgemäß sind und wie Du diese im Alltag anwenden kannst. Du erhältst im Anschluss an den Workshop einen „Benimm-Führerschein“.

Themenschwerpunkte:

- Begrüßen und vorstellen: Kleine Unterschiede mit großer Wirkung
- Sag doch einfach „Hallo“: So kommst Du mit anderen ins Gespräch
- Dein professioneller Auftritt in der Öffentlichkeit
- Umgang mit Zauber- und Schimpfwörtern
- Das kleine Einmaleins der großen Wirkung
- Der Kampf mit Messer und Gabel (praktisches Training beim Mittagessen, Kosten für Essen und ein Getränk enthalten)

■ Bitte nehmen Sie wegen des Mittagessens Kontakt zu uns auf,
■ wenn Ihr Kind bestimmte Lebensmittel nicht essen kann/mag.

6710-07 Nord Elke Wolf

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **08. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 45, Mat. Kosten € 10

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre

Gemeinsam wollen wir Zirkus als Bewegungskunst erkunden: Jonglieren, Balance und Akrobatik – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Neben dem Spaß und der Freude am gemeinsamen Erarbeiten von neuen Kompetenzen und Fertigkeiten bieten die Bewegungskünste viele Möglichkeiten zur Förderung von Selbstbewusstsein, Mut, Selbstständigkeit, Teamfähigkeit und Rücksichtnahme. Die motorischen Fähigkeiten werden hierbei spielerisch erweitert, koordinative Fähigkeiten, Ausdauer und Durchhaltevermögen werden geschult. Den Abschluss bildet ein kleiner Auftritt für Eltern, Freunde und Verwandte.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungs-/Sportkleidung, Hallenschuhe/Schlappchen, Getränk und einen Imbiss
Zusatzkosten: € 3 für Material (im Kurs zu zahlen)

6722-71 Nord Jana Bossecker

Di – Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **06. Apr. – 09. Apr., 4x**

Nordwestzentrum; € 75

Improvisationstheater „Glück“

8 – 12 Jahre

Beim Schauspielen kannst Du all Deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und Dich in andere Charaktere hineinleben. Auf diese Weise entsteht eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil Du lernst, Dich zu präsentieren. Hier kann jede/-r herausfinden, was für sie/ihn „Glück“ bedeutet und es darstellen.

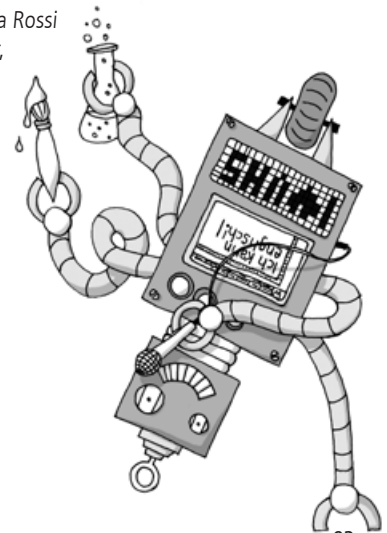
Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schlappchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-83 Nord Katharina Rossi

Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr,

12. Juni + 13. Juni, 2x

Nordwestzentrum; € 42



Theaterspielen in Englisch

ab 11 Jahren

Dieser Kurs findet in Englisch statt – keine Sorge, Deine Kenntnisse reichen aus und entwickeln sich im Kurs, leicht und spielerisch. Beim Schauspielen kannst Du all Deine Seiten ausleben – auch die Dunklen – und Dich in andere Charaktere hineinleben. Auf diese Weise entsteht eine starke und gefestigte Persönlichkeit – mit Charisma und Ausstrahlung, weil Du lernst, Dich zu präsentieren. Im Rahmen dieses Kurses kannst Du Deine Englischkenntnisse einsetzen und ausbauen.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schlappchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause

6722-93 Nord Katharina Rossi

Mo + Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **19. Juli + 20. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 89

Experiment – Chemie und Physik im Alltag

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Experimente ohne Labor? Geht das? Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag werden wir richtige Experimente durchführen. Wir wollen naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen kennen lernen und erforschen: Flüssigkeiten, Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr.

Bitte mitbringen: einen Snack für die gemeinsamen Pausen
Zusatzkosten: € 4 für Material (im Kurs zu zahlen)

6726-83 Nord Effat Hosseini

Do + Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Apr. + 16. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 52

Englisch für Youngsters

Wir machen eine Entdeckungsreise in die englische Sprache. Dabei lernst Du (fast) wie von selbst, auch mit Spielen, Liedern und kleinen Gedichten!

■ Bitte beachten: Die Kinder sollten bereits 7 Jahre alt sein, damit sie zuverlässig lesen und schreiben können, aber noch in der Grundschule!

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere und Kleber
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● Anfänger/-innen, 7 – 10 Jahre

6741-25 Nord Alka Popat

Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **12. März – 18. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 68

● Fortgeschrittene, 7 – 10 Jahre

6741-26 Nord Alka Popat

Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **12. März – 18. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 68

%

Ermäßigung*

Alle Schüler/-innen mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten **eine Ermäßigung von 20% auf das Kursentgelt.**

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

*Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten kann keine Ermäßigung gewährt werden.

Aktiv im Alter

NEU im
Programm

Märchen aus unseren Kindertagen – was sagen Sie uns heute?

Was war als Kind Ihr Lieblingsmärchen? Warum? Welche Geschichte hat Ihnen Angst gemacht? Was fanden Sie blöd, was fanden Sie gut? Lassen Sie uns gemeinsam überlegen an welche Märchen wir uns erinnern und was diese Erinnerungen möglicherweise bedeuten. Auf diesem Hintergrund steigen wir noch einmal auf den Märchent Teppich und hören einige Märchen. Dabei werden wir Impulse für unser Erwachsenenleben finden. Denn Geschichten haben eine große Kraft, sie berühren uns auf ganz besondere Weise.

7102-32 Nord Gabriele Wolff-Starck

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig zum Hören und zum Verstehen sind die Hörentrennen im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses gleicht jedoch den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns nicht aus. 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.

7106-02 Nord Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 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 Vorsorgeregeln

7107-30 Nord Andreas Keßler

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

„Gewalt – Sehen – Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

7110-54 Nord Jürgen Stiemer

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Einführung in das Gedächtnistraining

• Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher“ Denkpaziergang 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, **08. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 20

• Das merk ich mir!

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, **08. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 20

Gedächtnistraining und Sturzprophylaxe

Konzentration, Koordination, Bewegung

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 – 10.45 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

7111-06 Nord Katharina Peters

Mi, 09.30 – 10.45 Uhr, **28. Apr. – 30. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

Autobiografisches Schreiben

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)

7115-03 Nord Michaela Frölich

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 38

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Von der Spätgotik bis zum Barock – mit Blick auf heute

Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunstgeschichte für diejenigen, die sich einen ersten Überblick verschaffen 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.

7117-05 Nord Astrid Dermutz

Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **24. Feb. – 12. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 106

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-01 Nord Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **01. März – 17. Mai, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 92

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, **18. Feb. – 01. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 75

7125-02 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

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: kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-05 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **19. Jan. – 06. Juli, 23x**

Nordwestzentrum; € 132

Stürze vermeiden

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

Bitte mitbringen: Kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen (Straßenschuhe müssen ausgezogen werden.)

7128-10 Nord Dr. Yvonne Voß

Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **20. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 17

Gelenke und Muskulatur kräftigen

Unsere Muskulatur und die Gelenke profitieren von Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Regelmäßig durchgeführt können orthopädische Beschwerden, die z.B. durch einseitige Belastung oder Fehlhaltungen entstehen, Verspannungen und Schmerzen reduziert werden. Sie lernen Bewegungsübungen kennen, die mit einfachen Haushalts-Gegenständen im Alltag gut durchzuführen sind. Diese helfen die Gelenke flexibel zu halten, die Muskulatur zu kräftigen und somit eine bessere Mobilität bis ins hohe Alter zu erhalten.

NEU im
Programm

7128-11 Nord Doris Diehl

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **15. März – 03. Mai, 6x**

Nordwestzentrum; € 35

7128-13 Nord Doris Diehl

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **31. Mai – 05. Juli, 6x**

Nordwestzentrum; € 35

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 Ba-

lance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Decke, kleines Handtuch

7130-00 Nord Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **03. Feb. – 30. Juni, 20x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 172

7130-01 Nord Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 69

7130-02 Nord Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **04. Feb. – 01. Juli, 18x**

Nordwestzentrum; € 155

7130-03 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **04. Feb. – 25. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 69

7130-06 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

7130-07 Nord Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **28. Apr. – 30. Juni, 10x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 86

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

Die Bewegungslehre nach Dr. Moshé Feldenkrais eröffnet Möglichkeiten, Bewegungsabläufe durch genaues Beobachten zu verändern und damit zu verbessern. Mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung und durch bewusste Wahrnehmung lernen Sie, ohne Anstrengung Ihre persönlichen Bewegungsgrenzen zu erweitern, Verspannungen zu lösen, Ihre Beweglichkeit zu fördern und Ihr Körperbewusstsein zu stärken.

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

7132-01 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

7132-03 Nord Sara Flora

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **03. März – 05. Mai, 8x**

Nordwestzentrum; € 69

7132-04 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 110

7132-06 Nord Sara FloraMi, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Mai – 07. Juli, 8x**

Nordwestzentrum; € 69

Wirbelsäulengymnastik

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.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Handtuch

7134-08 Nord Dr. Yvonne VoßDi, 15.00 – 16.00 Uhr, **19. Jan. – 06. Juli, 23x**

Nordwestzentrum; € 132

7134-12 Nord Claudia ZutavernDo, 09.30 – 10.30 Uhr, **21. Jan. – 08. Juli, 21x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 121

7134-13 Nord Claudia ZutavernDo, 10.30 – 11.30 Uhr, **21. Jan. – 08. Juli, 21x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 121

7134-16 Nord Adnan DoganDo, 09.30 – 10.30 Uhr, **04. Feb. – 08. Juli, 19x**

Evangelische Kreuzgemeinde; € 109

7134-17 Nord Claudia ZutavernMi, 09.15 – 10.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 17x**

Bethaniengemeinde; € 98

7134-18 Nord Claudia ZutavernMi, 10.15 – 11.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 17x**

Bethaniengemeinde; € 98

● **Wirbelsäulengymnastik im Sitzen****7134-40 Nord** Dr. Yvonne VoßMo, 09.45 – 10.45 Uhr, **18. Jan. – 05. Juli, 23x**

Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 132

7134-41 Nord Sonja-Maya SchickedanzMi, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Jan. – 07. Juli, 23x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 132

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.

7136-11 Nord Marion HüllnerMi, 12.15 – 12.55 Uhr, **03. März – 28. Juli, 22x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 128

7136-12 Nord Marion HüllnerMi, 12.55 – 13.35 Uhr, **03. März – 28. Juli, 22x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 128

7136-13 Nord Marion HüllnerMi, 13.35 – 14.15 Uhr, **03. März – 28. Juli, 22x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 128

Tanzen 55+● **Für alle mit Grundkenntnissen**

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus einfachen Line-Dances und (in Coronazeiten: kontaktfreien) Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt. Die Musik: Vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei!

7137-01 Nord Diana SchrammFr, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Jan. – 25. Juni, 17x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 136

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

Wir tanzen in Line Dance Formation (in Coronazeiten: selbstverständlich kontaktfrei) zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer und Folklore. 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.

7137-07 Nord Anja EngelhardtFr, 14.00 – 15.30 Uhr, **05. März – 09. Juli, 16x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 128

Fit, Fun, Line Dance! 55+

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 (in Coronazeiten: selbstverständlich kontaktfrei). Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanz-

formationen in Reihen und Linien. 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.

● **Für Anfänger/-innen**

7137-10 Nord Diana Schramm

Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **22. Jan. – 25. Juni, 17x**

Nordwestzentrum; € 90

● **Für alle mit Grundkenntnissen**

7137-11 Nord Diana Schramm

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **20. Jan. – 16. Juni, 17x**

Nordwestzentrum; € 136

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

7137-12 Nord Diana Schramm

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **22. Jan. – 25. Juni, 17x**

Nordwestzentrum; € 136

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!

7138-05 Nord Anastasia Brütting

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

Nordwestzentrum; € 46

7138-06 Nord Anastasia Brütting

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

Nordwestzentrum; € 46

7138-10 Nord Anastasia Brütting

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

7138-11 Nord Anastasia Brütting

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 58



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

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

Sprechen Sie uns an!

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 8

7142-04 Nord Leonore VanScheidt

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **04. Feb. – 10. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 120

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 8

7142-06 Nord Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 60

Englisch Auffrischung A2

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

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-13 Nord Alka Popat

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 120

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7142-18 Nord Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 120

Murder Mystery B1/B2

At a luxurious New York party the star of the evening is found strangled to death in the ladies' room. You are one of eight remaining guests who will help the detectives with their enquiries to find the murderer. Join us for an exciting afternoon full of suspense – a fun way to practise your speaking. You will receive your role card in advance and further prompt cards during the afternoon.

Please bring something to drink – solving a mystery is thirsty work!

7142-25 Nord Gretel Ghamsharick

Fr, 15.00 – 17.30 Uhr, **30. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 15

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

7142-29 Nord Alka Popat

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **23. Feb. – 08. Juni, 14x**

Nordwestzentrum; € 168

7142-30 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 14x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 168

● Lernstufe B2

7142-43 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **25. Feb. – 01. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 120

NEU im
Programm

Sicherheit am Computer und im Internet

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, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-20 Nord Biljana Varzic

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **12. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 22

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-41 Nord Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **11. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Online-Bezahlsysteme

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlssysteme? 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, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-43 Nord Peter Juhre

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-30 Nord *Biljana Varzic*

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **05. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 9

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer

Sie haben ein neues Handy oder-Smartphone und fühlen sich noch unsicher bei der Bedienung? Wir möchten Ihnen eine Starthilfe bieten und Ihnen die grundlegenden Funktionen näherbringen. Nach einer ersten Einführung wird im Kurs teilnehmerorientiert entschieden, welche Inhalte vertieft werden. Eine individuelle Frageunde zu Kursende ermöglicht es Ihnen offengebliebene Fragen loszuwerden. Sie erhalten anschließend Tipps und Orientierung in welchen Aufbaukursen Sie Ihr Wissen ausbauen können.

Kursinhalte:

- Funktion und Bedienung des Displays
- Wischtechniken
- wichtige Tasten und Schaltflächen
- Bedienung der Tastatur
- Einstellungen (Töne und Displaybeleuchtung)
- Akku und Speicher
- mobile Daten vs. WLAN

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7166-40 Nord *Biljana Varzic*

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 34

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

7167-02 Nord *Mechthild Schwetjke*

Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **24. März – 07. Apr., 3x**

Nordwestzentrum; € 66

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets vom Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems für den persönlichen Bedarf vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

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

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-02 Nord *Biljana Varzic*

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **10. Mai – 12. Mai, 3x**

Nordwestzentrum; € 66

Android-Smartphone II

Unterwegs im Internet

Schritt für Schritt geht es weiter mit dem Smartphone oder Tablet ins Internet. Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Apps für Internet, E-Mail und zum „Chat-ten“. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps zu den unterschiedlichsten Themen herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I – Die Grundfunktionen“ oder vergleichbare Kenntnisse.

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

Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-08 Nord *Biljana Varzic*

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **31. Mai – 02. Juni, 3x**

Nordwestzentrum; € 66

WhatsApp auf dem Smartphone

Sie wollen WhatsApp auf Ihrem Smartphone nutzen um mit Familie und Bekannten in Verbindung zu bleiben? Hier finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App:

- Nachrichten schreiben und versenden
- Kontakte verwalten
- erledigte Unterhaltungen löschen und aufräumen.

Dieser Kurs richtet sich an sowohl Android- als auch iPhone-Nutzer/-innen.

Bitte mitbringen: betriebsfertiges Smartphone mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-25 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 22



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

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U6 → Friedhof Westhausen

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg oder
Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Kreuzgemeinde, Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

Fried-Lübbecke-Schule, Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 60 → Im Uhrig

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.

U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Michael-Ende-Schule Außenstelle

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.

S3–S5 → Rödelheim Bahnhof oder Bus 34 → Reifenberger Straße

Nachbarschaftszentrum Ginnheim

Ginnheimer Hohl 14 (Hinterhaus), 60431 Frankfurt a.M.

U1+U9, Tram 16, Bus 39, 64 → Ginnheim

Otto-Hahn-Schule, Urseler Weg 27, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 29 → Otto-Hahn-Schule oder U2+U9, Bus 27 → Nieder-Eschbach

Physikalischer Verein, Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

