

# Programm Frankfurt-West

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



Gemeinsam  
lernen für  
eine bessere  
Welt!

Keine Armut

Kein Hunger

Gesundheit und Wohlergehen

Geschlechtergleichheit

Sauberes Wasser und Sanitäreinrichtungen

Bezahlbare und saubere Energie

Menschenwürdige Arbeit und Wirtschaftswachstum

Industrie, Innovation und Infrastruktur

Weniger Ungleichheiten

Nachhaltige Städte und Gemeinden

Nachhaltiger Konsum und Produktion

Maßnahmen zum Klimaschutz

Leben unter Wasser

Leben an Land

Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen

Partnerschaften zur Erreichung der Ziele

Programm  
Frühjahr/Sommer 2021

## 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 zukunftsgerechten Umgang mit Energie.

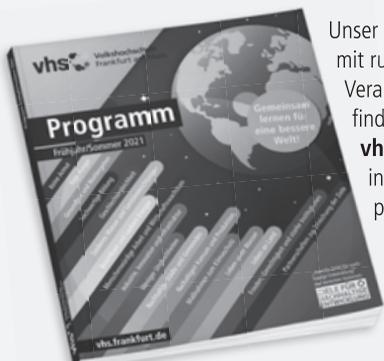
In unterschiedlichen Veranstaltungsformen in Hessen laden wir Sie zu Information, Auseinandersetzung und Beteiligung ein – machen Sie mit!

Aktuelle Informationen und einen Überblick über die gesamte Reihe finden Sie auf [vhs-in-hessen.de/Energie](http://vhs-in-hessen.de/Energie)



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

Unser gesamtes Angebot mit rund 2.700 Kursen und Veranstaltungen je Halbjahr finden Sie im Internet unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de) oder in unserem Gesamtprogramm.



## Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung .....	4
Informationen zur Anmeldung .....	6
<b>Studium Generale online</b> .....	<b>7</b>
VHS-Unterrichtsorte .....	74
<b>Gesellschaft, Politik, Psychologie</b> .....	<b>8</b>
Interkultureller Austausch und Begegnung .....	8
Geschichte .....	8
Psychologie .....	9
<b>Frankfurt, Region, Umwelt</b> .....	<b>12</b>
Frankfurt und Umgebung .....	12
Natur, Umwelt .....	14
<b>Kunst, Kultur, Kreativität</b> .....	<b>15</b>
Tanz .....	15
Bildnerisches Gestalten .....	19
Musik .....	17
Nähen, Textiles Gestalten .....	22
Fotografie .....	18
<b>Gesundheit, Bewegung</b> .....	<b>23</b>
Rund um die Gesundheit .....	23
Gymnastik .....	41
Entspannung, Körpererfahrung ..	26
Fitness und Sport .....	46
Yoga .....	33
<b>Sprachen</b> .....	<b>52</b>
Deutsch als Fremdsprache .....	53
Russisch .....	57
Englisch .....	54
Spanisch .....	57
Italienisch .....	56
<b>Beruf, Karriere, Computer, Internet</b> .....	<b>59</b>
Computer und Internet .....	59
Präsentation .....	64
Smartphones und Tablets .....	60
Kombinationskurse MS Office ..	65
Textverarbeitung .....	61
Webdesign, Webentwicklung .....	66
Tabellenkalkulation .....	62
<i>junge vhs</i> .....	<b>68</b>
<i>Aktiv im Alter</i> .....	<b>69</b>
<b>Filmforum-höchst</b> .....	<b>72</b>

## Kursanmeldung und Information

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

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

### Persönlich

Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin in der VHS Sonnemannstraße 13 möglich. Termine können Sie online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de), per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto: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](http://vhs.frankfurt.de)

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

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

### Info-Telefon 069 212-71501

#### Rufen Sie uns an

Mo – Fr 9 – 20 Uhr  
Sa 9 – 15 Uhr

### Schriftlich

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

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

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

**Fax** 069 212-71500



## Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

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](http://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](http://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](http://vhs.frankfurt.de), per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto: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](http://vhs.frankfurt.de)**

## Informationen zur Anmeldung

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

### Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

### Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

### Anmeldebestätigung

Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS 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](http://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](mailto:miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de)

### Organisation und Anmeldung

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

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



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

# Gesellschaft, Politik, Psychologie

## Interkultureller Austausch und Begegnung

### Die Stadt mit deinen Augen

#### Höchst – Sehenswert ... Abseits vom Fachwerk

Städte und Stadtteile leben von den Geschichten der Leute, die mit ihnen verbunden sind. An diesem Samstag laden wir Sie zu einem Spaziergang mit der gebürtigen Ukrainerin, Liliya Karpynska, ein. Sie lebt seit mehr als 10 Jahren in Höchst und hat ihr Herz an diesen besonderen Stadtteil verloren. Sie führt Sie an interessante Orte im nördlichen Teil von Höchst und zeigt, was ihr besonders gut an diesen Orten gefällt. Dabei sind u.a. das moderne Gebäude des Klinikums Höchst, Michael-/McNair-Kaserne, das Mitscherlich-Haus und der Höchster Stadtpark.

**0102-01 West** *Liliya Karpynska*  
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **27. März, 1x**

Treffpunkt: BIKUZ, Michael-Stumpf-Str. 2, Frankfurt (Höchst); € 6

## Geschichte

### Mit dem Rad in die Vorgeschichte Frankfurts

Es ist bemerkenswert, welche musealen Schätze sich in den Stadtteilen von Frankfurt befinden! Der Tagesausflug (mit dem Fahrrad) führt uns zunächst in die Altstadt von Schwanheim, wo sich das vorzüglich neugestaltete Schwanheimer Heimatmuseum befindet. Nach einer ausführlichen Führung geht es schließlich per Rad in den nahegelegenen Stadtwald, wo sich eines der größten Hügelgräberfelder der Bronze- und Eisenzeit befindet, das bislang in unserer Region lokalisiert wurde. Anhand der fachkundigen Erläuterungen vor Ort erschließt sich ein gewichtiger Teil der Frankfurter Frühgeschichte, die am Nachmittag in der Schwanheimer Altstadt ausklingt.

Bitte mit eigenem Fahrrad zum Treffpunkt kommen!

**0704-09 West** *Mario Becker*  
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Mai, 1x**

Treffpunkt: Eingang Schwanheimer Heimatmuseum, Alt Schwanheim 6; € 20

## Psychologie

### Raus aus dem Hamsterrad – endlich Ich

Für alle die wissen möchten, wie Sie gut für sich sorgen und (wieder) in Ihre eigene Kraft kommen können. Denn Vorbeugen ist besser als Nachsorgen. Sie erfahren, wie Sie Ihren Fokus wieder auf Ihre Stärken und die Fülle in Ihrem Leben ausrichten. Fühlen Sie sich häufig überfordert, erschöpft oder einfach nur leer? Sie brauchen immer mehr Zeit für sich, um für Ihren Alltag neue Kraft zu tanken? Dann sind Sie hier richtig, denn hier stehen Sie im Mittelpunkt. Der Austausch mit Gleichgesinnten wird Sie dabei unterstützen Ihren Alltag zu ordnen, Klarheit zu schaffen und bei sich selbst anzukommen. Ein Potpourri an Erfahrungen, Tools und Übungen wartet auf Sie.

**1003-23 West** *Petra Reifschneider*

Do, 17.00 – 21.00 Uhr, **01. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

### „Lass los, was Dich runtermacht“

#### Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

**1006-03 West** *Dr. Reinhard Müller*

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **06. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

### Mein Leben verändern

#### Innehalten und die innere Ausrichtung klären

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren. Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern wollen, um einen stabilen Zustand des Wohl-Seins, der Kraft und der Freude in Ihrem Leben zu manifestieren. Über die Zugänge Körper,

Seele, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihre Zukunft.

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

**1006-15 West** Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,

**26. März + 27. März, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

## Gelassenheit beginnt im Kopf

### Abzuschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

**1006-17 West** Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **27. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

## Mich kränkt so schnell keiner

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

**1010-05 West** Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **05. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

## Zu nett für die Welt?

Oft suchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen danach, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen, es ihnen recht zu machen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und vergessen häufig unsere

eigenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen. Hier geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen und auch mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

**1010-09 West** Dr. Reinhard Müller

Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **26. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

## Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

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

**1010-31 West** Florentina Ionescu

So, 10.30 – 18.30 Uhr, **20. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## „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.

**1020-04 West** Susanne Bender; Ronald Carstensen

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **27. März, 1x**

BIKUZ Sporthalle; Entgeltfrei



# Frankfurt, Region, Umwelt

## Frankfurt und Umgebung

### Frankfurt-Höchst am Main und seine Fachwerk-Bauten

Schnell ist man schon mit einem flüchtigen Blick durch die Ästhetik des Höchster Fachwerks vereinnahmt. Aber auch eine eingehende Betrachtung lohnt sich. Was ist ein Feuerbock? Müssen Fachwerkbauten immer mit sichtbarer Holzkonstruktion gebaut sein? Die fachkundige Erkundungstour zum Thema Fachwerk in dem Frankfurter Stadtteil, der Mitglied in der Deutschen Fachwerkstraße ist, wird Ihren Sinn für unterschiedliche Konstruktionsweisen schärfen und historische Bezüge herstellen.

**0206-23 West** *Mikael GB Horstmann*

So, 16.00 – 18.00 Uhr, **02. Mai, 1x**

Treffpunkt: An der Tourist-Info Höchst / Tabak & Presse Krämer, Antoniterstr. 22; € 11

### Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

**0210-03 West** *Sigrid Peicke*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. März – 02. Juni, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

**0210-04 West** *Sigrid Peicke*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. März – 09. Juni, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

### Die Kaiserin Friedrich und Kronberg

Victoria von Preußen nannte sich nach dem Tod ihres geliebten Mannes Kaiserin Friedrich. Weit weg von Berlin wählte sie Kronberg als ihren Witwensitz. Im Schloss Friedrichshof, umgeben von einem herrlichen Landschaftspark residierte sie von 1894 bis zu ihrem frühen Tod im Jahr 1901. Kaiserin Friedrich war eine große Wohltäterin in Kronberg. Viele soziale Einrichtungen gehen auf

sie zurück. Auch den Stadtpark mit dem Kaiser-Friedrich-Denkmal hat sie errichten lassen. Die kunstliebende und selbst ernannte Fürstin pflegte engen Kontakt zur Kronberger Malerkolonie. Der Spaziergang beginnt in der Kronberger Altstadt und führt durch den Victoriapark bis zum Schloss Friedrichshof.

**0216-05 West** *Monika Öchsner*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **18. Apr., 1x**

Treffpunkt: Kronberg, Recepturhof, Friedrich-Ebert-Straße 6; € 15

### Wiesbaden – Die Stadt der heißen Quellen

Es waren die Römer vor rund 2.000 Jahren, die die heißen Quellen entdeckt und genutzt haben. In den Thermen von Aquae Mattiacorum erholten sich vor allem römische Soldaten. Zur Weltkurhauptstadt wurde Wiesbaden dann Mitte des 19. Jahrhundert. Viele prominente Kurgäste kamen, um das aus 2.000 m Tiefe kommende, bis 67°C heiße und mineralstoffreiche Heilwasser zu trinken, zu inhalieren oder darin zu baden. Mit seinen 27 Quellen verfügt Wiesbaden über die meisten heißen Quellen in Hessen. Rund um das Kuren entstanden das Kurhaus, das Theater, das Kaiser-Friedrich-Bad und zahlreiche prächtige Hotels im Stil des Historismus. Bringen Sie einen Becher mit, um einen Schluck von der „uralten Heilkraft für ewige Jugend“ kosten zu können.

**0216-11 West** *Monika Öchsner*

Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **11. Juni, 1x**

Treffpunkt: Wiesbaden, Schlossplatz, Marktbrunnen; € 11

### Vom Nerotal zum Neroberg

Das Nerotal wurde Ende des 19. Jahrhundert im Stil des Englischen Landschaftsgartens gestaltet. Entlang des Schwarzbaches, über den viele kleine Brücken führen, vorbei an exotischen Bäumen und Denkmälern, gelangt man zur 1888 eingeweihten Nerobergbahn. Dieses Denkmal der Technikgeschichte bringt uns auf Wiesbadens Hausberg, den Neroberg. Vom Monopterus genießen wir die herrliche Aussicht auf die Landeshauptstadt. Die Russische Kapelle birgt den Marmor-Sarkophag von Herzogin Elisabeth von Nassau. Auf dem nahen Russischen Friedhof fanden zahlreiche russische Persönlichkeiten ihre letzte Ruhestätte.

Zusatzkosten: für Nerobergbahn und Russische Kapelle

**0216-17 West** *Monika Öchsner*

So, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli, 1x**

Treffpunkt: Wiesbaden, Bushaltestelle Kriegerdenkmal, Buslinie 1; € 15

## Natur, Umwelt

### Rund um den Garten

#### ● Pflanzliche Bestform! Gehölzschnitt leicht gemacht

Obstbaum, Zierstrauch, Rose und Co. brauchen den Schnitt wie Haare das Schneiden der Spitzen. Und wie beim Friseur gilt: Ein guter Schnitt stärkt und sieht schick aus. Sie lernen, wie man seine Gehölze richtig beschneidet: In kleiner Gruppe und mit viel Zeit für Fragen lernen Sie Theorie am ersten Tag und am zweiten Tag die Praxis, die in einem zu ermittelnden Teilnehmergehen stattfindet.

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

**0303-01 West** Christof Sandt

Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,

**26. März + 27. März, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

#### ● Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig. In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht. Geplant werden sowohl feste Elemente wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

**0303-03 West** Christof Sandt

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,

**05. Juni + 06. Juni, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

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



## Kunst, Kultur, Kreativität

### Tanz

#### Online-Kurs: Stepptanz via Zoom

#### Zu Hause online trainieren wie im Tanzstudio

NEU im  
Programm

Zum Tanzen benötigen Sie Socken, Lederschlappchen oder Lederschuhen. Wir nutzen die Videoplattform Zoom. Dafür benötigen Sie einen Laptop oder einen PC mit Mikrofon und Kamera. Informationen zur Teilnahme erhalten Sie vor Beginn des Kurses per E-Mail. Die Kursleitung verwendet zwei Webcams. So kann man die einzelnen Stepptanzschritte sehr klar erkennen und auch die Gesamtheit der Bewegungen auf dem Bildschirm verfolgen.

#### ● Für Anfänger/-innen

Stepptanz ist ein rhythmischer, mitreißender Tanz mit den Füßen und dem ganzen Körper: Er wird assoziiert mit Namen wie Ann Miller und Fred Astaire. Auch zu Hause kann mit einfachen Mitteln Stepptanz erlernt werden. Gestept wird in Socken, Lederschlappchen oder -schuhen, damit die Nachbarn nicht gestört werden. Ansonsten wird, wie im Präsenzunterricht auch, jeder einzelne Stepptanz-Schritt geübt, die zu Schrittabfolgen und einer kleinen Choreographie ausgebaut werden.

**2213-01** Dr. Stefanie Rummel

Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **25. Jan. – 22. März, 9x**

Online-Kurs; € 52

**2213-02** Dr. Stefanie Rummel

Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **19. Apr. – 21. Juni, 9x**

Online-Kurs; € 52

#### ● Für Fortgeschrittene

Online zu Steppen auf hohem Niveau ist möglich: Unsere Gruppen stept seit vielen Jahren zusammen und wir freuen uns auf neue versierte Stepptänzer. Wir studieren Choreographien ein, die wir auch aufführen, selbst virtuell. Gestept werden verschiedene Tanzstile von American Tap zu Rhythm Tap oder Irish Tap. Nach einer technischen Einführung ist das Online-Steppen einfach. Wir steppen in hellen Socken, Lederschlappchen oder -schuhen, damit die Nachbarn nicht gestört werden.

**2214-01** Dr. Stefanie Rummel

Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **25. Jan. – 21. Juni, 18x**

Online-Kurs; € 230

## Online-Kurs: Musical Dance via Zoom Zu Hause online trainieren wie im Tanzstudio



Online zu tanzen ist ganz einfach. Es fühlt sich fast so an, als würde sich die Gruppe vor Ort treffen. Wir lernen uns kurz kennen und tauschen uns aus. Dann beginnen wir mit einem Musical Theatre Dance Aufwärmtraining bei dem alle Bereiche des Körpers trainiert werden. Auf dem Programm stehen Tänze zu Musical- und Swingstücken sowie das Einstudieren von Choreographien. Hier wird nicht nur auf die Schrittabfolgen geachtet, sondern auch auf den Ausdruck und die Geschichte, die wir tänzerisch erzählen. Es besteht die Option, die einstudierte Choreographie am Kursende virtuell aufzuführen.

Zum Tanzen benötigen Sie Socken oder Tanzschlappchen, bequeme Kleidung (z.B. Leggings und ein enger anliegendes Shirt). Wir nutzen die Videoplattform Zoom. Dafür benötigen Sie einen Laptop oder einen PC mit Mikrofon und Kamera. Ein Programm muss in der Regel nicht heruntergeladen werden. Informationen zur Teilnahme erhalten Sie vor Beginn des Kurses per E-Mail.

**2215-01 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **25. Jan. – 22. März, 9x**  
Online-Kurs; € 52

**2215-02 West** Dr. Stefanie Rummel  
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **19. Apr. – 21. Juni, 9x**  
Online-Kurs; € 52

## Orientalischer Tanz

### ● Basis

Der Orientalische Tanz mit seinen fließenden, weichen und dann auch wieder temperamentvollen, schnellen Hüftbewegungen ist einer der ältesten Tänze, den Frauen tanzen. Sie lernen Grundschritte und -bewegungen, die in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt werden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung oder weiten Rock, Tuch für die Hüfte, Gymnastikschlappchen

**2245-01 West**  Nuran Zinnel  
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **18. Jan. – 17. Mai, 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

### ● Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen in Orientalischem Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden

vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

**2247-01 West**  Nuran Zinnel  
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **18. Jan. – 17. Mai, 16x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

## Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition Kreistänze und Mixer

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, nicht die perfekte tänzerische Ausführung. Mit ein wenig Kreativität ist der zur Zeit nötige Mindestabstand gut einzuhalten.

Einzelanmeldung ist möglich.  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**2255-01 West** Wiebke Linde  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. Feb., 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 16

**2255-02 West** Wiebke Linde  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 16

## Musik

### Ukulele zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren.

Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.  
Bitte mitbringen: Ukulele

**2350-11 West** Linda Krieg  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

### Gitarre

#### ● Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigen Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher

Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder.

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

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

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Feb. – 04. Mai, 12x**

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

## Liedbegleitung mit der Gitarre

### Grundlagen

Sie möchten Songs mit der Gitarre begleiten? Einsteiger/-innen lernen anhand einfacher Rock- und Popsongs die Grundlagen des Gitarrenspiels, einfache Akkorde, Rhythmen und Begleitmuster. Anregungen zum Repertoire werden gerne aufgenommen.

Vor- und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Bitte mitbringen: Gitarre

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

**2355-10 West** *Oliver Kramer*

Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 13x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

## Jazz und Pop – Arrangements für die Gitarre

Fortgeschrittene spielen gemeinsam und widmen sich der Welt des Jazz und Pop: Anhand von Solo- und Duo-Arrangements werden typische Begleittechniken und das Akkordspiel geübt. Das Spielmaterial besteht aus eigenen Stücken des Kursleiters.

Voraussetzung: Spielpraxis  
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

**2358-10 West** *Tillman Suhr*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Feb. – 04. Mai, 12x**

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

## Fotografie

### Grundlagen,ameratechnik und Bildgestaltung ...

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, Brennwei-

te, 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 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.

#### ● ... für Kompakt- und Bridgekameras

**2403-21 West** *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

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

#### ● ... für Spiegelreflex- und Systemkameras

**2404-12 West** *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **28. Feb., 1x**

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

## Bildnerisches Gestalten

### Zeichnen

#### ● Grundlagen

Es werden die Grundlagen des gegenständlichen Zeichnens vermittelt. An einfachen Gegenständen des Stilllebens wollen wir Licht- und Schattendarstellung, Perspektive, Strukturen und Kompositionsmethoden einüben und in verschiedene zeichnerische Techniken umsetzen. Im ständigen Wechsel zwischen Schauen, Zeichnen und Korrigieren wird hierbei das genaue Hinsehen gefördert.

Bitte mitbringen: 1–2 Bleistifte HB, B, 1 Radiergummi und 1 Zeichenblock DIN A3

**2512-12 West** *Dorothea Gräßner*

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Feb. – 01. Apr., 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

#### ● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die Kursleitenden schulen Sie

den Blick für das Wesentliche und lernen, Themen wie Licht- und Schattendarstellung, Perspektive und Räumlichkeit, Struktur und Proportion in einer Zeichnung umzusetzen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock A3, Bleistifte, Buntstifte, Lineal

**2512-16 West** *Dorothea Gräbner*

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 24. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

## Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stilleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2527-12 West** ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai + 30. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

## Ausdrucksmalen

Haben Sie Lust auf Malen? Möchten Sie die Freude spüren, sich kreativ auszudrücken? Ein Wochenende einfach nach Herzenslust malen, ohne Interpretationen, Bewertung oder Leistungsdruck. In einer freien Atmosphäre können Sie mit Händen, Pinseln, Spachtel, Schwämmen, etc. auf großen Blättern in Farbe schwelgen und Ihren Impulsen freien Lauf lassen. Dabei werden Ihnen verschiedene bekannte Situationen begegnen – vor einem leeren weißen Blatt stehen, Entscheidungen treffen, schwierige Situationen meistern, Altes aufarbeiten, sich vom Überflüssigen verabschieden, neue Wege ausprobieren, eigenen Impulsen trauen und folgen, ohne zu wissen, wohin sie führen ... und am Ende überrascht vor Ihren eigenen Werken stehen. Auch wenn Sie von sich sagen, Sie können nicht malen, sind Sie beim Ausdrucksmalen herzlich willkommen. Gemalt wird mit Gouachefarben.

Bitte mitbringen: Malkittel oder altes Oberhemd, alte Hose und Schuhe

**2529-10 West** *Annett Heide*

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **13. März + 14. März, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69, Mat. Kosten € 15

## Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnter 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 Ausspartechnik, 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 sie sich diese Technik systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2531-11 West** ⓘ *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **03. Juli + 04. Juli, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

## Acrylmalerei

### Von traditionell bis modern

Malen am Wochenende: Das heißt spannendes Umsetzen von Bildideen, sich Ausklinken aus dem Alltag, Freude am Malen erleben. Das heißt auch: Neues lernen, Erfahrungen sammeln. Am ersten Tag erhalten Sie eine Einführung in den Bildaufbau, in die Techniken der Motivübertragung sowie Hinweise zum Farbenmischen – das ist besonders für Anfänger/-innen wichtig. Fortgeschrittene realisieren eigene Projekte unter fachlicher Begleitung. Sie bringen Vorlagen für Ihre Bildideen mit oder bedienen sich bei den Abbildungen aus der Mappe der Dozentin. Am zweiten Tag vollenden Sie mit individueller Unterstützung Ihre Werke. Voraussetzung für das Gelingen sind Geduld und das Nachvollziehen der Schritt für Schritt vorgeführten Lernabschnitte.

Bitte Info-Blatt anfordern.

**2540-18 West** ⓘ *Doris Happel*

Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **27. März + 28. März, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 86

## Acryl- und Ölmalerei

### Offenes Atelier für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Acrylfarbe erlaubt eine schnelle Arbeitsweise, da sie sehr schnell trocknet. Im spielerischen Umgang mit der Farbe können erste Bildentwürfe mit Acrylfarben angefertigt und anschließend mit Ölfarben weitere Farbaufträge hinzugefügt werden. Sie lernen die unterschiedlichen Möglichkeiten eines Farbauftrages (Pinsel, Spachtel, Schwamm, Tuch, Folie) kennen und praktisch damit zu arbeiten. Die Freude am Experimentieren steht im Vordergrund.

Theorie der Bildkomposition und Farblehre fließen mit ein. Sie haben die Wahl, entweder nur mit einer Technik zu arbeiten oder beide Techniken miteinander zu verbinden. Bei Interesse können im Laufe des Kurses auch weitere Techniken besprochen und ausprobiert werden.

Für den ersten Kursabend bitte vorhandenes Material und Schreibzeug mitbringen.

**2541-12 West** Anna-Lisa Theisen  
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **09. März – 11. Mai, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100

## Nähen, Textiles Gestalten

### Upcycling mit Crazy Patchwork

Patchwork mal ganz anders: Bunte Stoffe werden frei – ohne Raster oder genaues Abmessen – zerschnitten und zu neuen phantasievollen Kompositionen zusammengenäht. Ein Spiel mit Farben, Formen und der Nähmaschine, bei dem aus abgelegter Kleidung oder Stoffresten ein eigenes textiles Kunstwerk entsteht.

Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nähmaschinen, Schneidmatten und Cutter sind vorhanden.

Bitte mitbringen: 5 verschiedene Stücke Stoff, jeweils ca.

30 x 30 cm (uni oder mit Muster, gerne auch aus alter Kleidung, Bettwäsche etc.), Schere, Garn

**2840-11 West** Gisela Hafer  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **08. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN

### Foto trifft Textil

Mit Fototransfertechniken werden Fotos, Postkartenmotive und ähnliches auf Stoff übertragen. Verfremdungen machen daraus neue Unikate und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten  
Alle anderen Materialien bringt die Kursleitung; sie sind im Materialkostenpreis enthalten.

**2841-01 West** Gisela Hafer  
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN,  
Mat. Kosten € 3



# Gesundheit, Bewegung

## Rund um die Gesundheit

### Stressabbau mit Pflanzenkunde in der Natur

NEU im Programm

Naturerleben hat einen Einfluss auf unser psychisches, physisches und soziales Wohlbefinden. Der Wind, das Licht, der Sauerstoff, die Naturgeräusche unterstützen uns, vom Alltagsstress zu regenerieren und zur Ruhe zu kommen. Gemeinsam erkunden wir lauschend, riechend, schmeckend, beobachtend und fühlend die Umgebung. Mit gezielten Entspannungsübungen tauchen wir in die Kraftquelle der Natur bewusst ein. Wahrnehmungsübungen helfen die Sinne zu schärfen. Der Workshop lebt vom Austausch zu erlebten „Sinnesschätzen“. Nebenbei erfahren Sie Interessantes und Nützliches über Wild- und Kulturpflanzen.

Der Workshop findet bei jedem Wetter statt.

Bitte mitbringen: Kleidung gemäß Wetter, Getränk, Sitzunterlage

**3033-01 West** Najua Saleem  
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. Mai, 1x**  
Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Schwanheim; € 24

**3033-02 West** Najua Saleem  
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **11. Juli, 1x**  
Treffpunkt: Parkplatz Friedhof Schwanheim; € 24

### 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.

**3036-04 West** Karin Jolas  
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

## Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

### Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Erfahren Sie, wie Yoga und Meditation Ihnen dabei helfen können, den eigenen Bedürfnissen in einem herausfordernden (Berufs-)Alltag Raum zu geben und dadurch psychische wie körperliche Belastungen auszugleichen.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkung auf die Gesundheit
- Anatomische Grundlagen und Analyse individueller Ressourcen
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept
- Yogastile im Vergleich – Hintergründe und Wirksamkeiten
- Meditation und Tiefenentspannung – Potenziale zur Stressreduktion und Nutzen als Einschlafhilfe
- Yoga und Ayurveda – Einführung in eine typgerechte Lebens- und Ernährungsweise

Nach dieser Woche kennen Sie die Hintergründe von Yoga, Meditation und Tiefenentspannung sowie deren Gesundheitspotenziale. Sie wissen, welche Formen zu Ihnen passen und können diese in Ihren Alltag integrieren, um Stresssituationen gelassener zu meistern.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Grundkenntnisse.

Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Für Schwangere ist der Bildungsurlaub nicht geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke zum Zudecken, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

**3126-01 West**  Eva Paasch

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

BIKUZ Sporthalle; € 240

## Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

### Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden leicht verständlich erklärt und so eingeübt, dass Sie am Ende der Woche in der Lage sind, überschaubare Yogasequenzen und kurze Meditationen in Ihren (Berufs-)Alltag zu integrieren.

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Moderne Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress

- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibmaterial. Wir empfehlen eine eigene Yogamatte mitzubringen.

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

**3135-01 West**  Caroline Pauls-Albert

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

**3135-02 West**  Caroline Pauls-Albert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Aug. – 27. Aug., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Für Beruf und Alltag in Bewegung kommen:

### Bewegt und ausgewogen den Herausforderungen einer schnelllebigen Gesellschaft begegnen

Bewegung und Ernährung spielen nicht nur für die körperliche Gesundheit eine entscheidende Rolle. Auch Stress lässt sich durch einen aktiven Alltag und regelmäßiges, ausgewogenes Essen besser bewältigen. In einem fordernden (Arbeits-)Alltag kommt beides jedoch häufig trotz guter Vorsätze zu kurz. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, Bewegungsformen zu finden, die Ihnen liegen und den erhofften Ausgleich bringen. Sie lernen, wie sie mit einfachen Tricks Bewegung und Ernährung in Ihrem Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken.

Inhalte:

- Gesellschaftliche Einflussfaktoren auf Bewegung und Ernährung und deren Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden
- Bewegung zwischendurch – so einfach geht's
- Mit Genuss gut Essen – Praxistipps für den (Arbeits-)Alltag
- Motivation erlangen und erhalten
- Einblicke in die Bewegungspraxis: Übungen für den (Arbeits-)Alltag, Basis-Rückentraining, Tanzend fit, Dehnen und Entspannen, Yoga für den Einstieg.

Egal ob zu Hause bei der morgendlichen Routine, abends auf der Couch, unterwegs oder während der Arbeit – manchmal machen schon ganz kleine Veränderungen einen großen Unterschied.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Snack und Getränke (Selbstverpflegung)

**3173-01 West**  Elena Bauer; Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Juli – 23. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

### Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, nachhaltig zu einer rückengesunden und ausgeglichenen Lebensführung zu finden. Sie erkunden die eigenen Gesundheitsressourcen, erkennen Fehlbelastungen und schulen Ihr Körperbewusstsein. Sie lernen Strategien kennen, mit denen Sie Ihr körperliches Wohlbefinden und Ihr mentales Stressbewältigungsvermögen in Beruf und Alltag steigern können.

Im Vordergrund stehen folgende Inhalte:

- Grundlagen, Hintergründe und Folgen von Bewegungsarmut
- Gesellschaftliche und individuelle Potenziale von Rückengesundheit
- Stresssymptome erkennen und ihnen vorbeugen
- Methoden (Praxiseinheiten) zur Haltungsschulung, Mobilisation der Wirbelsäule und Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Maßnahmen zur Verringerung von Stressreaktionen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich
- Ergonomische Arbeitsplatzgestaltung
- Entspannungsmethoden für den (Berufs-)Alltag
- Einfache Strategien zur nachhaltigen Integration des Gelernten in den Alltag

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle, die bereits Erfahrung mit Rückenbeschwerden gemacht haben oder/und diesen vorbeugen möchten. Er ersetzt jedoch keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen die Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Snack und Getränke(-Selbstverpflegung)

**3185-12 West**  *Amalia Boutrid*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **26. Juli – 30. Juli, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

## Entspannung und Körpererfahrung

### Vitalisierende Massage

#### Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der

klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit anderen lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen.

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

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

**Bitte zu zweit anmelden.**

**3202-01 West** *Claudia Zutavern*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **30. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 herausgezogen. 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.**

**3204-02 West** *Claudia Zutavern*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **10. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

### 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

**3242-03 West** *Franziska Meng*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Rundum-Entspannung

### Workshop

Stress äußert sich in überschießender Anspannung. Diese rechtzeitig wahrzunehmen und sich regelmäßig Auszeiten zur Entspannung zu nehmen, bilden die Kernziele des Workshops. Sie lernen Übungen zu bewährten Entspannungsmethoden kennen und sie in kleinen Pausen oder unbeobachteten Momenten anzuwenden, um sich neu zu zentrieren und loszulassen. Kenntnisse in einer Methode für Entspannung sind von Vorteil, aber nicht nötig, um an diesem Kurs teilzunehmen.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

**3243-01 West** Gisela Krug  
So, 14.00 – 17.30 Uhr, **25. Apr., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Die Welt der Entspannungsmethoden

Üben Sie verschiedene Entspannungsmethoden und finden Sie heraus, welche zu Ihnen passt. Es kommen Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga Nidra, Fantasiereisen und bei Bedarf weitere Entspannungsmethoden zur Anwendung. Sie lernen Strategien kennen, wie Sie Stress und Anspannung in einem fordernden Alltag rechtzeitig erkennen und mit Ihrem persönlichen Methodenmix angemessen darauf reagieren können.

Bitte zwei Stunden vor dem Kurs nichts Schweres mehr essen.  
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Decke

**3245-01 West** Liane Velten  
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Jan. – 29. Apr., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3245-02 West** Liane Velten  
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Juni – 15. Juli, 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

## Achtsamkeit

### Workshop: Entspannt im „Hier und Jetzt“

Drei Stunden, die Sie in die Ruhe führen, den Kontakt zu sich selbst stärken und den Geist immer wieder im Jetzt verankern. Die geführten Konzentrations- und Entspannungsübungen und die achtsame Körperarbeit bedienen sich der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), der Achtsamkeitsmeditation und des Selbstfürsorgetrainings.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Decke, kleines Kissen, Handtuch, etwas zum Überziehen, eigenes Getränk und Pausen-Snacks

**3246-01 West** Frank Cibulski  
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Entspannte Auszeit mit meinem Kind Workshop für Eltern mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

NEU im  
Programm

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stress-situationen, gemeinsame Entspannungsstrategien helfen dabei runterzukommen und stärken die Beziehung. Sie und Ihr Kind lernen sensibel auf Stresssignale zu achten und üben eine Vielfalt an kindgerechten Entspannungsmethoden, die Sie gemeinsam zu Hause anwenden können.

Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind. Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmelden und das Alter des Kindes angeben.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, warme Socken, Decke, etwas zum Überziehen, Getränke und Mittags-Snack

**3247-03 West**  Eva Charlotte Nimrich  
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **28. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 34

## Der aufrechte Gang

### Workshop: Füße, Knie, Hüften

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

- Ganganalyse, Fehlbelastungen, Schonhaltungen
- Ausgleichsübungen für die gesamte Körperstatik
- Gelenkschule zur Entlastung der Gelenke
- Übungen bei Fuß-, Knie- und Hüftbeschwerden
- Übungen für Venen und Meridiane

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

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

**3248-02 West** Heidi Ninomiya-Rehm  
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Mai, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Feldenkrais®

### ● Workshop: Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

Das Körpergewicht wird bei aufrechtem Gang über den Beckengürtel, die Hüften und die Knie auf die Füße verlagert. In diesem Workshop bewegen Sie sich langsam, achtsam und ohne Anstrengung. Dabei erspüren Sie Ihre Ganggewohnheiten und lernen, die nützlichen von den belastenden zu unterscheiden. So können Sie Anspannungen beim Gehen und Stehen lösen und neue Bewegungsmuster erlernen, die die Stabilität der Gelenke fördern und Ihnen zu einem leichteren Gang verhelfen. Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

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

**3255-01 West** Christina Mundt-Beisel

Sa, 10.00 – 15.45 Uhr, **08. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

### ● Workshop: Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel

Häufige Bildschirmarbeit und Stress führen oftmals zu Verspannungen im Schultergürtel, die sich in Form von Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen äußern können. In diesem Workshop lernen Sie anhand der Feldenkrais®-Methode achtsam und ohne Anstrengung mehr Beweglichkeit in Ihren Schultergürtel zu bringen. Individuelle Gewohnheiten bei ganz alltäglichen Bewegungen, wie Sitzen, Aufstehen, Umdrehen oder Anheben der Arme zum Greifen, werden bewusst gemacht. Passende Übungen im Liegen und Sitzen helfen, Anspannungen zu erspüren und loszulassen, so dass Sie neue Bewegungsmuster erlernen, um diese Spannungen aufzulösen oder zu umgehen. Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nacken- und Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

Bitte mitbringen: Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

**3256-01 West** Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **27. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

### ● Workshop: Feldenkrais® für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht

einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Und wie häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt sehr langsam und ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. In diesem Workshop lernen Sie Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen. Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

Bitte mitbringen:Stift, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

**3257-01 West** Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

## Alexander-Technik

### Workshop: Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen. Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

**3258-01 West** Gabriele Breuning

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **27. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Meditationen für Achtsamkeit und innere Balance Workshop

Sie erhalten einen Einblick in diverse meditative Übungen im Gehen, Sitzen und Liegen. Gezielte Achtsamkeitsübungen und Visualisierungen ergänzen das Übungsprogramm. Während des Übens beobachten Sie sich wertfrei und können so in einen

Zustand tiefer Entspannung und Gelassenheit kommen, der Ihnen Kraft und Motivation für die Bewältigung der alltäglichen Herausforderungen gibt. Kleine Theorieeinheiten und der gegenseitige Austausch in achtsamer Kommunikation runden den Tag ab.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, etwas zum Überziehen für Lüftungspausen

**3259-01 West** *Frank Cibulski*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Qigong – die 5 Elemente

Qigong, Teil der traditionellen chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher, seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Qigong nach den Fünf Elementen heißt, gezielt Einfluss auf die individuellen Veranlagungen und Beschwerden zu nehmen.

Bitte mitbringen: Stift, Socken, leichte Decke, etwas zum Überziehen

**3273-01 West** *Nikolai Bosselmann*

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 95

**3273-02 West** *Nikolai Bosselmann*

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **21. Apr. – 14. Juli, 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 112

### ● Aufbau

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

Bitte mitbringen: Stift, etwas zum Überziehen

**3274-01 West** *Nikolai Bosselmann*

Mo, 20.10 – 21.40 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 95

**3274-02 West** *Nikolai Bosselmann*

Mo, 20.10 – 21.40 Uhr, **19. Apr. – 12. Juli, 12x**

BIKUZ Sporthalle; € 103

## Tai Chi Chuan

### Workshop

Das uralte taoistische Wissen über die Gesunderhaltung von Körper und Geist offenbart sich uns heute auch in den langsamen Bewegungsabläufen des Tai Chi Chuan, das den Körper beweglich und durchlässig macht. Ziel ist es, die Lebensenergie Chi unge-

hindert 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: Stift, dicke Socken, etwas zum Überziehen

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

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **14. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Die Fünf Tibeter®

### Workshop

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

Bitte mitbringen: Isomatte, Socken, Decke, etwas zum Überziehen, Nackenkissen, Schreibutensilien, Getränk, Snack

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

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## Yoga

### Yoga für den Einstieg

#### Workshop

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Bewegungs-, Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können. Die Übungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren.

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

**3337-02 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

NEU im  
Programm

## 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 Gymnastikschlappchen, etwas zum Überziehen

### ● Vormittags

**3339-02 West** *Wiebke Linde*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3339-03 West** *Caroline Pauls-Albert*

Di, 09.00 – 10.15 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

**3339-04 West** *Caroline Pauls-Albert*

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

**3339-06 West** *Wiebke Linde*

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Apr. – 12. Juli, 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3339-08 West** *Caroline Pauls-Albert*

Di, 09.00 – 10.15 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

**3339-09 West** *Caroline Pauls-Albert*

Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 86

### ● Abends

**3341-07 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-11 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-13 West** *Manfred Führer*

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-14 West** *Manfred Führer*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-15 West** *Dorothea Ernst*

Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-18 West** *Dorothea Ernst*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-19 West** *Hannah Kurtz*

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-23 West** *Hannah Kurtz*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-24 West** *Solene Juillet*

Fr, 17.15 – 18.45 Uhr, **29. Jan. – 19. März, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

**3341-25 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Apr. – 12. Juli, 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3341-31 West** *Caroline Pauls-Albert*

Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Apr. – 12. Juli, 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3341-32 West** *Manfred Führer*

Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **20. Apr. – 13. Juli, 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

**3341-33 West** *Manfred Führer*

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 13. Juli, 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

**3341-37 West** *Dorothea Ernst*

Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **21. Apr. – 14. Juli, 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

**3341-40 West** *Dorothea Ernst*

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **21. Apr. – 14. Juli, 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 112

**3341-41 West** *Hannah Kurtz*

Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **22. Apr. – 15. Juli, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-45 West** *Hannah Kurtz*

Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 15. Juli, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95

**3341-48 West** *Solene Juillet*

Fr, 17.15 – 18.45 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

## Sanftes Yoga inklusiv

Im Yoga machen wir verschiedene Übungen für den Körper und für die Entspannung. Wir beobachten unsere Atmung und vertiefen sie. Viele Menschen machen Yoga. Zum Beispiel um sich gut zu fühlen, sich zu entspannen, die Konzentration zu verbessern oder weil sie Rückenschmerzen haben. In diesem Kurs werden alle Übungen Schritt für Schritt erklärt. Er ist für alle geeignet – egal ob Sie schon Yoga kennen oder es ausprobieren möchten!

Für Menschen mit Assistenzbedarf ist die Begleitperson, nach Rücksprache mit dem Fachbereich, nicht entgeltpflichtig. Bitte mitbringen: Stift, Yogamatte, Handtuch, etwas zum Überziehen

**3352-01 West** *Caroline Pauls-Albert*  
Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**  
BIKUZ Sporthalle; € 51

**3352-02 West** *Caroline Pauls-Albert*  
Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, **26. Apr. – 21. Juni, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 67

## Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelten ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt. Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

**3354-01 West** *Liane Velten*  
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **28. Jan. – 29. Apr., 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

**3354-02 West** *Dr Jennifer Berz*  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 31. März, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

**3354-03 West** *Dr Jennifer Berz*  
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 30. Juni, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 86

**3354-04 West** *Liane Velten*  
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Juni – 15. Juli, 6x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 52

## ● Workshop

**3354-06 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*  
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Apr., 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

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

**3358-02 West** *Almut Kiersch*  
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 86

**3358-05 West** *Almut Kiersch*  
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 103

## ● Frühlings-Workshop

Der Frühling ist die Zeit des Neubeginns und des Wachstums. Der Schwerpunkt liegt daher auf Yin Yoga Übungen, die natürliche Entgiftungsprozesse unterstützen (Detox), den Stoffwechsel anregen und so Frühjahresmüdigkeit entgegen wirken können.

**3358-08 West** *Almut Kiersch*  
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **13. März, 1x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

## Yin und Yang Yoga

Kräftigende Asanas (Körperhaltungen) werden im Yang-Yoga zu fließenden Bewegungsabläufen im Atemrhythmus verbunden. Es schließt sich eine ausgiebige Dehnphase im Yin-Yoga-Stil an. Dabei werden die Asanas, meist im Liegen, länger gehalten als sonst üblich. So können auch tiefer liegende Schichten (Faszien, Bänder, Sehnen) erreicht werden. Ein Rundumprogramm für alle, die es dynamisch mögen und gleichzeitig auch mal ganz loslassen möchten.

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

### **3360-01 West** *Olga Kuroed*

Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **27. Jan. – 17. März, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

### **3360-02 West** *Olga Kuroed*

Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 79

### ● **Workshop**

#### **3360-05 West** *Karolina Pier*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

#### **3360-06 West** *Karolina Pier*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

#### **3360-07 West** *Karolina Pier*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Yoga für Balance, Kraft und Haltung**

### **Workshop**

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z.B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z.B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Atemübungen (z.B. die Wechselatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Die Übungsreihe fördert längerfristig Ihre mentale und körperliche Stabilität.

Für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

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

#### **3362-01 West** *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Tiefenentspannung mit Yoga Nidra**

### **Workshop**

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga“) besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen (oder

Sitzen) geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, 2 Decken (als Unterlage/ zum Zudecken), 1–2 Kissen (für den Nacken/unter den Knien), bequeme Kleidung (ggf. „Zwiebellook“), warme Socken

#### **3378-02 West** *Dörte Fischer*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

#### **3378-03 West** *Dörte Fischer*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

## **Naga Yoga**

### **Workshop**

Naga Yoga bietet die Möglichkeit einer grundsätzlich positiven Selbsterfahrung. Dabei bilden Yogapositionen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation eine Einheit. Während der Übungen bringen Sie sich selbst gegenüber immer wieder eine lebenswürdige und freundliche Selbstbetrachtung entgegen. Naga Yoga fördert dadurch ein positives Körpergefühl, Achtsamkeit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

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

#### **3381-01 West** *Dorothea Ernst*

Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **08. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## **Regeneratives Yoga**

### **Workshop**

Beim regenerativen oder restaurativen Yoga werden Entspannungshaltungen über mehrere Minuten gehalten und durch Decken, Bolster, Blöcke und Gurte unterstützt. Statt mit Muskelkraft wird mit der Schwerkraft gearbeitet. Sie lernen dadurch, wie es sich anfühlt, Anspannungen vollkommen loszulassen. Ziel ist es, sich in Geduld, Hingabe und Ausdauer zu üben und den Körper durch die passive Dehnung zu öffnen. Das Ergebnis kann ein flexibler Körper und ein ausgeruhter, entspannter Geist sein. Regenerative Yogastunden sind eine gute Ergänzung zu aktiven Praktiken und ein ausgezeichnetes Mittel gegen Stress.

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

#### **3382-01 West** *Dorothea Ernst*

Sa, 12.15 – 15.15 Uhr, **08. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

## Der Sonnengruß

### Workshop

Surya Namaskar, der Sonnengruß, ist eine zentrale Übungsreihe im Yoga, die aus einzelnen, ineinanderfließenden Haltungen besteht. Er stimuliert den Solarplexus, wirkt anregend und harmonisierend auf unser Nervensystem und aktiviert die Lebensenergie.

Die Übungen können beitragen, jedes Organ unseres Körpers zu beleben und dienen somit zur Anregung, Verjüngung und Regeneration. Der Workshop fokussiert diese wunderbare Übungsreihe in verschiedenen Varianten und schließt mit einer harmonisierenden Sequenz von Asanas, Entspannungsübungen, Atemübungen und einer Meditation ab.

Yoga Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Sportkleidung, Socken, Getränk und eine Decke.

**3385-01 West**  Angela Soy

Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **27. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

## Yoga für die Rückbildung

Für alle frisch gebackenen Mamas, die ab 6 Wochen nach der Geburt ihre Mitte sanft stärken und die Rückbildung unterstützen möchten. Im Fokus stehen die anatomischen Zusammenhänge von Beckenboden, Bauch und Rückenmuskulatur. Die eingesetzten Übungen wirken der Rektusdiastase entgegen. Die Rektusdiastase ist ein Spalt zwischen den beiden geraden Bauchmuskeln, den viele Frauen während der Schwangerschaft entwickeln. Das Programm wird Schritt für Schritt geübt und kann auch im Alltag trainiert werden. Atem- und Wahrnehmungsübungen tragen zum positiven Körpergefühl bei.

„Yoga für die Rückbildung“ bereitet Sie optimal für den Folgekurs „Yoga für Mamas mit Baby“ vor.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby, Socken, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen)

**3397-01 West**  Karolina Pier

Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **29. Jan. – 19. März, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

**3397-02 West**  Karolina Pier

Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

## Yoga für Mamas

### mit Baby im Alter von ca. 2 – 14 Monaten

Das ganzheitliche Yogaprogramm widmet sich den Bedürfnissen junger Mamas. Ihr Körper hat sich von der Geburt erholt und kann

mit individuell angepassten Übungen wieder mehr beansprucht werden. Sie lernen, wie Sie Ihren Rücken beim Tragen Ihres Babys entlasten, arbeiten an Ihrer Haltung und stärken gleichzeitig die geforderte Muskulatur. Gezielte Atmung und Meditationselemente helfen Ihnen, in Ihrer Mitte zu bleiben und dem oftmals auch anstrengenden Baby-Alltag mit Gelassenheit zu begegnen. Yoga fördert zudem die Fähigkeit sich zu entspannen, was Ihnen beim (Wieder-)Einschlafen in unruhigen Nächten zugutekommt. Der Fokus liegt auf den Mamas, die Babys werden ab und an in die Übungen einbezogen.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch zum Unterlegen, Decke für Ihr Baby, Socken, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen)

**3398-01 West**  Karolina Pier

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **26. Jan. – 16. März, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

**3398-02 West**  Karolina Pier

Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **29. Jan. – 19. März, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

**3398-03 West**  Karolina Pier

Di, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

**3398-06 West**  Karolina Pier

Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

## 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

#### ● Vormittags

**3412-01 West** *Elfrun Wagner*

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

**3412-02 West** *Elfrun Wagner*

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

**3412-03 West** *Elfrun Wagner*

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

**3412-04 West** *Elfrun Wagner*

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

● **Abends****3412-13 West** *Claudia Zutavern*

Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

**3412-14 West** *Claudia Zutavern*

Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

**3412-15 West** *Claudia Zutavern*

Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

**3412-16 West** *Sabine Astheimer; Adolf Wagner*

Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

**3412-17 West** *Sabine Astheimer; Adolf Wagner*

Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

**3412-22 West** *Claudia Zutavern*

Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**  
BIKUZ Sporthalle; € 69

**3412-23 West** *Claudia Zutavern*

Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**  
BIKUZ Sporthalle; € 69

**3412-24 West** *Claudia Zutavern*

Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**  
BIKUZ Sporthalle; € 69

**3412-25 West** *Sabine Astheimer*

Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

**3412-26 West** *Sabine Astheimer*

Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **21. Apr. – 07. Juli, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 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

● **Vormittags****3421-01 West** ☒ *Sybille Pinnow*

Di, 08.00 – 08.50 Uhr, **19. Jan. – 29. Juni, 22x**  
BIKUZ Sporthalle; € 126

**3421-02 West** ☒ *Sybille Pinnow*

Di, 09.05 – 09.55 Uhr, **19. Jan. – 29. Juni, 22x**  
BIKUZ Sporthalle; € 126

**3421-03 West** ☒ *Sybille Pinnow*

Di, 10.10 – 11.00 Uhr, **19. Jan. – 29. Juni, 22x**  
BIKUZ Sporthalle; € 126

● **Abends****3421-10 West** ☒ *Sybille Pinnow*

Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **13. Jan. – 23. Juni, 22x**  
Saalbau Haus Sindlingen; € 161

**3421-11 West** ☒ *Sybille Pinnow*

Mi, 19.05 – 20.00 Uhr, **13. Jan. – 23. Juni, 22x**  
Saalbau Haus Sindlingen; € 161

**Bauch- und Rückentraining**

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

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

**3422-01 West** *Elena Bauer; Irina Frommen*

Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

**3422-03 West** *Solene Juillet*

Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **29. Jan. – 19. März, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46

**3422-04 West** *Laura Schoenfeld*

Do, 20.25 – 21.15 Uhr, **04. Feb. – 25. März, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 46

**3422-06 West** Elena Bauer  
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **12. Apr. – 28. Juni, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

**3422-08 West** Laura Schoenfeld  
Do, 20.25 – 21.15 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 46

**3422-09 West** Solene Juillet  
Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 46

## 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

**3427-13 West** Marion Hüllner  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

**3427-14 West** Stefanie Langhammer  
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

**3427-18 West** Marion Hüllner  
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Apr. – 13. Juli, 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

**3427-20 West** Stefanie Langhammer  
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

### ● Intensiv

Es erwartet Sie ein intensives Training zum Aufbau der tiefen Muskulatur unter Berücksichtigung der Pilatesprinzipien Atmung, Zentrierung und Kontrolle. Die kraftvoll ausgeführten Übungen verlangen Konzentrationsfähigkeit und ein gutes Körpergefühl. Daher eignet sich Pilates intensiv für Teilnehmer/-innen, die bereits an einem Grundkurs teilgenommen haben oder über allgemeine Fitnesserfahrung verfügen.

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

**3429-01 West** Marion Hüllner  
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 63

**3429-02 West** Stefanie Langhammer  
Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

**3429-03 West** Marion Hüllner  
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **20. Apr. – 13. Juli, 13x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75

**3429-04 West** Stefanie Langhammer  
Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 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 konzentriertes, 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

**3430-01 West** Karolina Pier  
Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 86

**3430-07 West** Karolina Pier  
Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 95

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

(Vorausgesetzt es sind noch Plätze frei.)

### Sprechen Sie uns an:

Anke Dittrich, Telefon: 069 212-45665  
E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de



## Faszientraining

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität. Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren, wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verletzungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

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

### 3436-02 West *Laura Schoenfeld*

Do, 19.20 – 20.10 Uhr, **04. Feb. – 25. März, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 46

### 3436-04 West *Laura Schoenfeld*

Do, 19.20 – 20.10 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 46

## Stretching

Bei entspannender Musik führen Sie lockernde, regenerative Übungen und Stretchingeinheiten durch, die helfen, nach einem Tag voller Aktivität zur Ruhe zu kommen und Verspannungen zu lösen. Das Bindegewebe und die Muskulatur werden mithilfe von Faszienrollen und -bällen massiert.

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

### 3439-01 West *Elena Bauer; Irina Frommen*

Di, 18.05 – 18.55 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

### 3439-02 West *Elena Bauer*

Di, 18.05 – 18.55 Uhr, **13. Apr. – 29. Juni, 12x**  
BIKUZ Sporthalle; € 69

## Fitness und Sport

### Sanfter Fitness-Mix

Das ausgewogene Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit einfachen Kräftigungs- und Dehnübungen, richtet sich an alle, die sich einen sanften Ausgleich wünschen. Auch für den Sport(wieder) einstieg geeignet.

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

### 3514-01 West *Elena Bauer; Irina Frommen*

Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

### 3514-02 West *Elena Bauer*

Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **12. Apr. – 28. Juni, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

### Fitness-Mix

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

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

### 3515-01 West *Karolina Pier*

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

### 3515-02 West *Karolina Pier*

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 58

### 3515-04 West *Olga Kuroed*

Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **27. Jan. – 17. März, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 46

### 3515-05 West *Laura Schoenfeld*

Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **04. Feb. – 25. März, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 46

### 3515-06 West *Karolina Pier*

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

### 3515-07 West *Karolina Pier*

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **19. Apr. – 05. Juli, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

### 3515-08 West *Olga Kuroed*

Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**  
BIKUZ Sporthalle; € 63

### 3515-10 West *Laura Schoenfeld*

Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **29. Apr. – 01. Juli, 8x**  
BIKUZ Sporthalle; € 46

### Funktionelles Training

Charakteristisch ist die Ausführung funktioneller Bewegungen wie Laufen, Positionswechsel, Treppensteigen, Ziehen, Heben oder Drehen. Mehrere Muskelgruppen und Gelenke werden dabei gleichzeitig beansprucht, so wie es den natürlichen Bewegungsabläufen entspricht. Als Gewicht kommt vorwiegend der eigene Körper zum Einsatz. Das abwechslungsreiche Training zielt darauf ab, die

Rumpfmuskulatur zu stabilisieren, die Haltung zu unterstützen und darüber ein positives Körpergefühl zu fördern.

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

### **3518-01 West** *Olga Kuroed*

Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **27. Jan. – 17. März, 8x**

BIKUZ Sporthalle; € 46

### **3518-02 West** *Olga Kuroed*

Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **21. Apr. – 30. Juni, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 63

## **Dance Workout**

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie beim Dance Workout genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po Übungen sowie stärkenden und mobilisierenden Elementen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist.

Mitmachen kann jede/r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts.

Bitte mitbringen: Stift, etwas zum Überziehen

### **3548-02 West** *Elena Bauer; Irina Frommen*

Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

### **3548-03 West** *Elena Bauer; Irina Frommen*

Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

### **3548-04 West** *Elena Bauer; Irina Frommen*

Di, 17.00 – 17.50 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

### **3548-05 West** *Elena Bauer*

Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **12. Apr. – 28. Juni, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 63

### **3548-06 West** *Elena Bauer*

Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **12. Apr. – 28. Juni, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 63

### **3548-07 West** *Elena Bauer*

Di, 17.00 – 17.50 Uhr, **13. Apr. – 29. Juni, 12x**

BIKUZ Sporthalle; € 69

## **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

### **3550-05 West** *Anna Ruhland*

Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **22. Jan. – 26. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

### **3550-06 West** *Anna Ruhland*

Fr, 19.15 – 20.15 Uhr, **22. Jan. – 26. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

### **3550-11 West** *Anna Ruhland*

Fr, 18.00 – 19.00 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

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

Fr, 19.15 – 20.15 Uhr, **23. Apr. – 09. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

## **AROHA®**

Inspiziert von Haka (Kriegstanz der Maori), Kung Fu und Tai Chi wechseln sich im AROHA® starke, kraftbetonte Abläufe und weiche Bewegungen ab. Das Herz-Kreislauf-Training ist intensiv, gelenkschonend und die instrumentale Musik lädt dazu ein, schnell die Umgebung zu vergessen. Ein ausgiebiges Stretching sowie eine wohltuende Schlussspannung runden die Stunde ab.

AROHA® eignet sich für Einsteiger/-innen sowie aktive Erwachsene aller Altersgruppen und Fitness-Level.

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

### **3553-01 West** *Stefanie Langhammer*

Do, 20.10 – 21.00 Uhr, **22. Apr. – 08. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 58

## **Family Dance Workout**

### **Tanzspaß für die ganze Familie (für Kinder von 6 bis 11 Jahren)**

Mama, Papa und Geschwister lernen gemeinsam Choreografien zu cooler Musik. Der Schwerpunkt liegt hier im Miteinander, so dass auch nach dem Workshop die Tänze dem Rest der Familie vorgeführt oder gemeinsam nachgetanzt werden können. Let's dance!

Teilnahme nur als Familie möglich (mind. ein/-e Erziehungsberechtigte/-r und ein Kind). Alle Teilnehmer/-innen bitte separat anmel-

den und das Alter des Kindes angeben. Entgelt gilt pro Person, jedoch dürfen Geschwisterkinder gratis teilnehmen. Bei Anmeldung von Geschwisterkindern bitte an Anke Dittrich wenden (Telefon: 069 212-45665, E-Mail: anke.dittrich.vhs@stadt-frankfurt.de).

Bitte mitbringen: Stift

**3555-01 West** Silvia Cucek  
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 15

### Rückbildungsfitness mit Baby

Aktiv und fit durch die Elternzeit: Es erwartet Sie ein vielseitiges Ganzkörpertraining. Gezielte Übungen stärken den Beckenboden und die im Alltag mit Baby stark beanspruchten Bereiche wie Schultern und Nacken, den unteren Rücken und die Bauchmuskulatur. Lockerungs- und Dehnübungen helfen, Verspannungen zu lösen und sich zu entspannen. Die Babys werden bei einigen Übungen aktiv mit einbezogen. Darüber hinaus haben sie die Möglichkeit, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, Decke für Ihr Baby, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), Getränk

**3556-01 West**  Karolina Pier  
Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **26. Jan. – 16. März, 8x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

**3556-02 West**  Karolina Pier  
Di, 10.45 – 11.45 Uhr, **20. Apr. – 22. Juni, 10x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

### Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen kennen und erfahren, wie sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können.

Aufgrund der Pandemie wird auf Umklammerungsübungen verzichtet. Übungen zur Abwehr von Schlägen und Tritten erfolgen unter Einhaltung strenger Hygieneregeln mit festen Partnerinnen. Melden Sie sich daher bitte möglichst zu zweit an.  
Bitte mitbringen: Stift, leichte Sportschuhe mit heller Sohle

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.**

**3561-02 West**  Gunnar Schneider  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **29. Mai, 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 40

### Thai- und Kickboxen kombiniert mit Workout

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert somit Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund. Die Durchführung unerlässlicher Partnerübungen erfolgt unter Einhaltung strenger Hygieneregeln.

Bitte mitbringen: Stift, Boxhandschuhe (wenn vorhanden), etwas zum Überziehen

**3563-01 West** Besino Lars Klaus  
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**  
BIKUZ Sporthalle; € 86

**3563-02 West** Besino Lars Klaus  
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 12x**  
BIKUZ Sporthalle; € 103

### Wing Tsun

#### Selbstverteidigungs-Workshop

Wing Tsun ist ein Selbstverteidigungssystem, das sehr effektiv und ökonomisch aufgebaut ist. Es ist für reale Kampfsituationen entwickelt worden und verzichtet deshalb auf komplizierte und umständliche Bewegungsabläufe. Stattdessen wird versucht, entstandene Problemsituationen durch schnell erlernbare und logisch nachvollziehbare Strategien und Techniken zu lösen. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt.

Aufgrund der Pandemie wird auf Umklammerungsübungen verzichtet. Übungen zur Abwehr von Schlägen und Tritten erfolgen unter Einhaltung strenger Hygieneregeln mit festen Partner/-innen. Melden Sie sich daher bitte möglichst zu zweit an.

Bitte mitbringen: Stift, Handtuch, leichte Sportschuhe

**Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.**

**3565-01 West** Gunnar Schneider  
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **27. März, 1x**  
BIKUZ Sporthalle; € 40

# Sprachen

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

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

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

## Welcher Kurs ist der richtige für mich?

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

## Wie melde ich mich an?

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

## Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

## Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten:

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

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutschkurse

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

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

### Beratung und Einstufungstest kostenlos

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

! Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich. Termine können Sie online unter [vhs.frankfurt.de](http://vhs.frankfurt.de), per E-Mail an [vhs@frankfurt.de](mailto: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](http://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](http://vhs.frankfurt.de)

## Englisch

### Englisch 1 (A1)

#### Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1 (Englisch 1–2) 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:

- sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- über Familie zu sprechen und Familienangehörige und Freunde vorzustellen
- über Freizeitaktivitäten zu sprechen und Vorlieben auszudrücken
- Ihre Alltagsroutine zu beschreiben und nach der Uhrzeit zu fragen

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 7

**4213-52 West** *Lilit Onanyan*

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Englisch 4 (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.

Nach Abschluss der Stufe 4 können Sie eine Prüfung der Europäischen Sprachenzertifikate ablegen: „telc English A2“ oder „telc English A2–B1“. Weitere Informationen: [www.telc.net](http://www.telc.net) oder über Ihre Kursleitung.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

**4223-55 West** *Petra Gerginov*

Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 29. Juni, 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### PDL – Englisch lernen einmal anders

#### Zur Auffrischung oder Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1)

Haben Sie vor längerer Zeit Englisch gelernt und meinen, inzwischen alles vergessen zu haben? Haben Sie seit kurzem Englisch

gelernt und Ihnen fehlen die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu eine optimale Möglichkeit. Die Lernmethode PDL – Psychodramaturgie Linguistique – von Bernard Dufeu (Universität Mainz) und Marie Dufeu (Centre de Psychodramaturgie Mainz), als Intensivmethode für den Sprachunterricht mit Erwachsenen entwickelt, kommt ohne Lehrbuch zu sehr guten Lernfortschritten. Der Schwerpunkt liegt auf dem gesprochenen Wort. Sie werden von einem Trainer begleitet, der sich auf den individuellen Lernrhythmus und den Kenntnisstand der Teilnehmenden einstellt. Entspannungs- und Konzentrationsübungen schaffen eine ideale Lernsituation, in der Sprechhemmungen abgebaut und mehr Spontaneität und Sicherheit im freien Ausdruck erreicht werden.

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

Nicht für echte Anfänger/-innen.

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

**4205-35 West**   *Robert Zammit*

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Juni – 11. Juni, 5x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 240

### Englisch 6 (B1)

Auf dem Kursniveau B1 (Englisch 5–6) 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.



#### VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter [vhs-frankfurt.eurotest.me](http://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.



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

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Intermediate, Student's Book + Workbook, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

**4232-52 West** ☒ *Lilit Onanyan*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

## Englisch 10 (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: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 4 – 6

**4257-55 West** ☒ *Petra Gerginova*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 23. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

## Englisch 12 (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: New Headway Upper-Intermediate (Fourth Edition), Oxford University Press, Lektion 10 – 12

**4263-55 West** ☒ *Petra Gerginova*

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 17. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

## 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

**4404-61 West** *Pina Scoglio Christmann*

Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

## Russisch

### Russisch am Wochenende

#### Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Für alle, die sich für Russland als Land und Russisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und in die Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

**4480-10 West** *Dr. Alexandra Hajok*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 85

## 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

**4512-61 West** *María Vázquez*  
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 16. Juni, 15x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 180

### Tertulia B2–C1

Los cursos de tertulia tienen como finalidad mejorar su nivel oral de español. La interacción con el profesor es mayor ya que no existe un material definido por adelantado para dar en el curso. Serán ustedes los que diseñen su curso con su profesor/a. También se trabajará las otras tres destrezas pero nos concentraremos en la parte oral. Nuevos miembros son bienvenidos.

**4582-40 West** *Beatriz Enders*  
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **22. Feb. – 31. Mai, 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

**4582-41 West** *María Vázquez*  
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Feb. – 10. Juni, 12x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 185

### 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](http://vhs.frankfurt.de) und in unserem Gesamtprogramm.**



# Beruf, Karriere, Computer, Internet

## Computer und Internet

### Grundlagen: Computer und Internet

#### Unter dem Betriebssystem Windows 10

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

**5014-03 West** *Biljana Varzic*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai + 09. Mai, 2x**

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

### Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

Inhalte:

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

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

**5019-03 West** *Biljana Varzic*

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

## Smartphones und Tablets

### Android-Smartphone für Einsteiger Endlich mehr Sicherheit im Umgang mit dem Touchscreen und den Wischtechniken!

NEU im  
Programm

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/-innen oder Umsteiger/-innen mit keinen oder nur geringen Kenntnissen im Umgang mit dem Android-Betriebssystem.

Bitte beachten: Senioren-Handy und einfacher Modus sind kein Bestandteil des Kurses.

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

**5064-13 West** Biljana Varzic

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

Bitte mitbringen: Ihr Smartphone, ein Ladekabel

**5065-13 West** Biljana Varzic

Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

## 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 herunterladen, 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 unverschlüsselte 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

**5066-13 West** Biljana Varzic

Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

**5100-05 West** Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Mai + 30. Mai, 2x**

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

## Word 2019 II

### Professionelle Textgestaltung

Für alle, die bereits Word-Grundkenntnisse besitzen und diese vertiefen möchten, eignet sich dieser Kurs. Ziel ist das sichere Beherrschen der wichtigsten Arbeitswerkzeuge von Word 2019, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Textdokumenten gestatten.

Inhalte u.a.:

- Tabulatoren und Mehrspaltentext
- Bilder und Tabellen
- Liste mit mehreren Ebenen
- WordArt und Textfelder einfügen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Kopf- und Fußzeilen
- Fuß- und Endnoten
- Anpassung von Word an die eigenen Arbeitsbedürfnisse

Voraussetzung: Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5100) oder vergleichbare Kenntnisse

### 5103-03 West *Biljana Varzic*

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

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

## 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

### 5140-07 West *Claus Grund*

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

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

### 5140-21 West *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juli + 04. Juli, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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, SVRWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

### 5141-03 West *Klaus-Dieter Schmidt*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 20

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



## 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

### 5142-19 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juli + 18. Juli, 2x**

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

## 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

### 5230-01 West Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. März, 1x**

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

### 5230-07 West Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

### 5232-01 West Biljana Varzic

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

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

## 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

**5272-03 West**  *Claus Grund*

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260, Mat. Kosten € 26

## Webdesign und Webentwicklung

### WordPress I

#### Einstieg in das CMS

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML-, CSS- und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse; Grundkenntnisse über das Erstellen von Webseiten, HTML und CSS-Kenntnisse sind bei der Anpassung des Layouts hilfreich.

**5468-01 West** *Barbara Funke*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Mai + 16. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

### 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

**5487-05 West** *Claus Grund*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni – 17. Juni, 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

**5487-09 West** *Claus Grund*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Aug. – 26. Aug., 4x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

# junge vhs

## 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

**6710-04 West** Ilona Flick; Dieter Neumüller

**Elternabend:** Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **05. März, 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. März + 07. März, 2x**

BIKUZ Sporthalle; € 80

## Spanisch für Anfänger/-innen

### 8 – 12 Jahre

Anhand von Alltagssituationen werden in spielerischer, kindgerechter Form verschiedene Themen bearbeitet: sich vorstellen, Tiere, Zahlen, Familie, Farben, Essen und Trinken etc. Die Sprache wird ganzheitlich und kreativ gelernt, um schnell erste Erfolge zu erzielen. Auch für Kinder mit geringen Vorkenntnissen geeignet.

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

**6745-48 West** María Vázquez

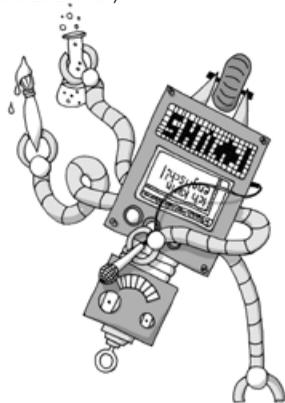
Sa, 11.00 – 12.00 Uhr,

**20. März – 19. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69

### siehe auch:

- Auszeit mit Kind, 3247-03
- Family Dance Workout, 3555-01



# Aktiv im Alter

## Aquarellieren und Zeichnen

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

Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material. Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen

**7125-20 West** Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. März – 18. Juni, 8x**, 14-täglich  
Senioren-Initiative-Höchst; € 107 / max. 6 TN

## 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

**7134-03 West** Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **19. Jan. – 06. Juli, 23x**  
Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 132

**7134-09 West** Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Jan. – 07. Juli, 23x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 132

**7134-10 West** Jasmin Herkelmann

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **20. Jan. – 07. Juli, 23x**  
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 132

## 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

**7142-28 West** Ursel Schoeltzke

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

**7142-39 West** Eike Beedle

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **09. März – 25. Mai, 10x**

Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 80

### ● Lernstufe B2

**7142-40 West** Ursel Schoeltzke

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **10. Feb. – 02. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

## 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.

**7166-33 West** Biljana Varzic

Di, 15.30 – 17.00 Uhr, **01. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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)

**7166-41 West** Biljana Varzic

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 34



### 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](mailto:j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de)

# Filmforum höchst

## Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

Im Kino der Frankfurter VHS wird neben europäischen Arthausproduktionen das „Weltkino“ mit Filmen aus Afrika, Lateinamerika und Asien vorgestellt, meist als Original mit Untertiteln.

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

## Filmfestivals Frühjahr/Sommer 2021

### Februar

#### Africa Alive

In der 27. Edition von „Africa Alive“ stehen neue afrikanische Produktionen im Vordergrund. Im Fokus stehen Künstlerkollektive, die sich als Verbindung verschiedener Kunstgattungen gegenseitig ergänzen, z.B. „The Nestkollektiv“, eine multidisziplinäre Gruppe aus Nairobi, die seit 2012 Arbeiten in den Bereichen Film, Musik, Mode, bildende Kunst und Literatur produziert. Sie erreicht damit ein breites Publikum über verschiedene Plattformen und befasst sich in erster Linie mit zeitgenössischen urbanen afrikanischen Themen, stellt aber auch globale Zusammenhänge her. Ergänzend wird mit einem Sonderprogramm der Einfluss der afrikanischen Kultur auf Lateinamerika dokumentiert.

### März

#### Cinebrasil

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

#### SchulKinoWochen Hessen

Vom 15. – 26. März 2021 werden auch im Filmforum Höchst neben anderen Kinos die 15. SchulKinoWochen Hessen stattfinden.

### Mai

#### Cuba im Film

Im Mai wird eine kleinere Ausgabe des Festivals „Cuba im Film“ stattfinden, da coronabedingt in Cuba im Jahr 2020 nur sehr wenige neue Filme produziert wurden. Trotzdem wollen wir die aktuellen Tendenzen im kubanischen Film sowie der kubanischen Gesellschaft dokumentieren, ergänzt durch Klassiker aus der reichen kubanischen Filmgeschichte.

## Kinderfilmprogramm im Filmforum Höchst

Eine gezielte Nachwuchsförderung betreibt das Filmforum Höchst mit einer eigenen Kinderfilmreihe. Es geht darum, Kinder an das Thema Film heranzuführen. Jeden Monat werden vier Kinderfilme ausgewählt und an Freitag- und Sonntagnachmittagen gezeigt.

Darüber hinaus beteiligt sich das Filmforum regelmäßig an den Hessischen Schulkinowochen, am französischen Schüler- und Jugendfestival Cinéfête sowie an Sonderveranstaltungen auf Nachfrage von Schulen und Kitas.

Das aktuelle Kinoprogramm finden Sie im Internet unter [www.filmforum-hoehst.de](http://www.filmforum-hoehst.de)



### Filmforum Höchst

Emmerich-Josef-Straße 46a  
65959 Frankfurt a.M. (Höchst)

### Vorstellungsbeginn

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

### Reservierung

Telefon 069 212-45714

### Eintritt

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

### Unser Angebot für „Vielgucker“

Sie zahlen zehn Filme, den elften sehen Sie kostenlos. An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempel-Kärtchen.

### Anfahrt

#### Öffentliche Verkehrsmittel

bis Station Frankfurt Höchst Bahnhof (ca. 4 min. Fußweg)

S-Bahn: Linie S1 und S2

Regionalbahn: R10, R12, R13, RB20 und RE20

Bus: Linie 50 – 59, 253 und 804

### Parken

Höchster Markt, abends kostenfrei

## VHS-Unterrichtsorte

### Höchst

#### **BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum**

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

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



#### **BiKuZ Sporthallen**, Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

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

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

### Nied

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

65934 Frankfurt a.M.

Tram 11+21 → Birminghamstraße



### Sindlingen

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

S1 → Sindlinger Bahnhof

### Unterliederbach

**Senioren-Initiative Höchst**, Gebeschusstraße 44,  
65929 Frankfurt am Main

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



**Volkshochschule Frankfurt am Main**

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

**VHS-Zentrum West (BiKuZ)**

Michael-Stumpf-Straße 2

65929 Frankfurt am Main, Höchst

**Telefon** 069 212-71501

**Fax** 069 212-71500

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

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

