vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Programm

Frühjahr/Sommer 2022

vhs.frankfurt.de

RMV FRANKFURT

TYPISCH FRANKFURT:

Immer in Bewegung und 959 gute Gründe anzuhalten.

Stand Oktober 2021 | © traffiQ Frankfurt am Main

Mit 959 Haltestellen im ganzen Stadtgebiet bringen Sie Busse und Bahnen immer ganz nah an Ihr Ziel. Und die Fahrplanauskunft hilft Ihnen dabei. Aktuelle Informationen finden Sie unter:

rmv-frankfurt.de

Mach’ mal Bildungsurlaub!

Liebe VHS-Freundinnen und -Freunde,

ob Globalisierung, demographischer Wandel oder die Folgen der Pandemie: Unsere Arbeitswelt wandelt sich beständig und Qualifikationen sowie Fach- und Schlüsselkompetenzen am Arbeitsplatz gewinnen immer mehr an Wert. Es gibt kaum Tätigkeiten, bei denen es nicht immer wieder neue technische, organisatorische oder kommunikative Neuerungen gibt und entsprechende Kompetenzen gefordert sind. Um up to date zu bleiben, bietet sich ein Bildungsurlaub an: Mit ihm lassen sich vorhandene Fähigkeiten stärken, berufliches Wissen auffrischen und neue Horizonte eröffnen. Das Thema Bildungsurlaub bildet deshalb auch den aktuellen Schwerpunkt im neuen VHS-Kursprogramm.

Bildungsurlauben liegt die Idee des lebenslangen Lernens zugrunde. Das fördert der Staat mit jährlich bis zu einer Woche Beurlaubung von der eigentlichen Arbeit. Auf den Seiten 14 bis 16 unseres Programms finden Sie Wissenswertes rund um Ihren Anspruch und die von der Volkshochschule angebotenen Themenbereiche. Diese sind breit aufgestellt: Sie umfassen die politische, kulturelle, allgemeine oder berufliche Bildung, aber auch Gesundheitsbildung oder Qualifizierung für ein Ehrenamt.

Hessen war eines der ersten Bundesländer, das 1975 ein Bildungsurlaubsgesetz herausbrachte. Anspruch hatten zunächst nur Arbeitnehmende bis zur Vollendung des 25. Lebensjahres, seit einer Novellierung des Gesetzes im Jahr 1985 können aber grundsätzlich alle sozialversicherungspflichtig Beschäftigten in Hessen ohne Altersbegrenzung an Bildungsurlauben teilnehmen.

Die Frankfurter Volkshochschule war von Anfang an mit dabei. Aus acht Bildungsurlauben zu Beginn sind mittlerweile 350 Angebote pro Jahr geworden! Corona hatte in den letzten anderthalb Jahren den VHS-Betrieb erheblich beeinträchtigt. Dennoch gelang es der Volkshochschule, nicht nur das Angebot der Bildungsurlaube, sondern auch die Nachfrage zu steigern.

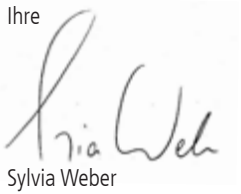
Rund 900 Bildungsurlaube bieten die hessischen Volkshochschulen jährlich an. Ich bin sehr stolz, dass mehr als ein Drittel davon aus dem Programm der VHS Frankfurt stammt.

Leider nutzen gerade mal rund 0,5 Prozent aller sozialversicherungspflichtig Beschäftigte in Hessen die Möglichkeit, einen Bildungsurlaub auch jährlich wahrzunehmen. Sorgen Sie für Ihr berufliches Fortkommen – insbesondere in unserer digitaler werdenden Zeit – und nehmen Sie Ihren Rechtsanspruch, während Ihrer Arbeitszeit einen Bildungsurlaub zu besuchen, wahr! Die VHS ist mit ihrem Angebot dafür sehr gut aufgestellt.

Das Ihnen vorliegende Programm umfasst natürlich nicht nur Bildungsurlaube. Selbstverständlich finden Sie die gewohnte Breite und Vielfalt der Themen wieder, die Sie aus den letzten Jahren kennen, etwa Kurse im Bildnerischen Gestalten und in der Musik, Angebote der Jungen VHS und Angebote für ältere Bürgerinnen und Bürger, Sprachen und interkulturelle Themen.

Ich freue mich über Ihr Interesse und wünsche Ihnen eine informative Lektüre!

Ihre



Sylvia Weber
Dezernentin für Bildung, Immobilien und Neues Bauen
Frankfurt am Main, im November 2021

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung, Beratung 6
Bildungsberatung Hessencampus.....8
Informationen zu Kursbetrieb und Hygienekonzept 9
Impressum 9
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. 10
Wir setzen auf Qualität! 11
Die VHS im Stadtgebiet.....12
Die neuen Demokratiewerkstätten der VHS ...13
Mach' mal Bildungsurlaub.....14
Kooperation der VHS Frankfurt mit dem neuen Deutschen Romantik-Museum 17
Bildung für nachhaltige Entwicklung.....18
Der neue VHS-Garten 19
Online-Kurse 20
Schule des Sehens: Filmforum Höchst.....22
Vorträge und Infoveranstaltungen.....23
Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten 332
Unterrichtsorte 335
Zu Gast in den Schulen.....338
Rahmenentgeltordnung.....338
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ...339
Betriebssatzung.....341
Datenschutzbestimmungen.....343
Stichwortverzeichnis.....344
Feedback-Bogen.....347
Anmeldeformular 349

Zertifikate und Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Sie können sich mit unseren Kursen auf verschiedenen Prüfungen vorbereiten. Diese werden von uns oder von den dafür autorisierten Organisationen durchgeführt und zertifiziert.

Deutsch als Fremdsprache (DaF) 148
Finanzbuchhaltung: Xpert Business.....260
Fremdsprachen.....150
Hauptschulabschluss 274
Microsoft Office Specialist (MOS).....203
Realschulabschluss online.....274
Social Media Manager/in (BVCM) 237

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 27

Erleben Sie Weltgeschichte im Überblick, belegen Sie einen Basiskurs Politik oder befassen Sie sich mit psychologischen oder philosophischen Themen.

Studium Generale.....28
Interkultureller Austausch und Begegnung 32
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt.....34
Politik, Geschichte, Recht.....36
Religion, Philosophie, Weltanschauung 40
Psychologie, Pädagogik 43
Lern- und Gedächtnistraining.....54
Ehrenamt.....54
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 55

Frankfurt, Region, Umwelt 61

Erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands. Lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen oder erkunden Sie die Besonderheiten der Stadtnatur. Erweitern Sie ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten.

Allgemeine Informationen 62
Frankfurt und Umgebung.....63
Natur, Umwelt.....69
Naturwissenschaften 72

Kunst, Kultur, Kreativität 73

Schulen Sie Ihr Auge für den Blick auf Kunst oder belegen Sie selber einen Fotografie-, Mal- oder Zeichenkurs. Stärken Sie Ihre Identität und Selbstbewusstsein z.B. mit einem Tanzkurs.

Kunst, Kultur, Literatur, Theater.....74
Tanz.....79
Musik 82
Fotografie 88
Bildnerisches Gestalten.....95
Kunst- und handwerkliche Techniken 104
Nähen, Textiles Gestalten 107

Gesundheit, Bewegung 113

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können. Neben Vorträgen und Workshops haben wir auch jede Menge Aktivkurse im Programm.

Allgemeine Informationen 114
Rund um die Gesundheit 115
Entspannung und Körpererfahrung 119
Yoga 126
Gymnastik.....132
Fitness und Sport 137
Fit und aktiv im Freien 141

Deutsch als Fremdsprache 143

Lernen Sie Deutsch an der Frankfurter Volkshochschule. Wir haben Standardkurse, Prüfungen und Zusatzangebote im Programm.
Hinweis: Informationen zu aktuellen Kursterminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Allgemeine Informationen 144
Deutsch-Prüfungen.....148

Sprachen 149

An der VHS bieten wir rund 30 Sprachen an. Fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen. Steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse.

Allgemeine Informationen 150
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 152
Arabisch 154
Chinesisch 155
Dänisch 156
Englisch 157
Esperanto 167
Finnisch 167
Französisch 168
Griechisch 173
Altgriechisch 173
Hindi 174
Isländisch 174
Italienisch 175
Japanisch 181
Koreanisch 183
Kroatisch 184
Latein 185
Niederländisch 185
Norwegisch 186
Persisch 187
Polnisch 187
Portugiesisch 188
Russisch 189
Schwedisch 192
Sorbisch 193
Spanisch 193
Thai 198
Tschechisch 198
Türkisch 199
Ukrainisch 200
Ungarisch 200

Beruf, Karriere, Computer, Internet 201

Bauen Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen aus. Neben einführenden Computer und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung oder Social Media. Stärken Sie Ihre Kommunikationsfähigkeit z.B. in einem Kurs zu Rhetorik oder Konfliktmanagement.

Allgemeine Informationen 202
Microsoft Office Zertifikate (MOS) 203
Computer und Internet 205
Smartphones und Tablets 208
Textverarbeitung 211
Tabellenkalkulation 212
Datenbanken 217
Präsentation 218
Bürokommunikation 219
Kombinationskurse – MS Office 220
Bild- und Fotobearbeitung 221
Design, Grafik, Layout 225
Audio, Video, Animation, 3D 231
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing 234
Webdesign und Webentwicklung 242
Programmieren 246
Betriebssysteme, Netze 248
Rhetorik, Kommunikation 249
Management 255
Wirtschaft, Ratgeber 257
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 258
Xpert Business 260
Office-Training 262
Bewerbung, Berufsorientierung 263
Soziale und pädagogische Berufe 264

Grundbildung, Schule 271

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie mit unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder zu erweitern. Wir schulen Sie ebenfalls in der Nutzung von Computer und Internet. An der VHS Frankfurt können Sie sich auch auf den Haupt- oder Realschulabschluss vorbereiten.

Lesen, Schreiben, Rechnen 272
Vorbereitung Schulabschlüsse 273
Schulabschlüsse 274
Besseres Deutsch 274

Spezielle Angebote 277

Bei unserer Kursgestaltung berücksichtigen wir vielfältige Bildungsinteressen in unterschiedlichen Lebensphasen, wie z.B. die von Kindern und Jugendlichen, Seniorinnen und Senioren oder Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern. Für diese Gruppen haben wir jeweils passende Angebote entwickelt.

Junge VHS 278
Hochbegabtenzentrum 286
Aktiv im Alter 303
VHS speaks English 319
Bildungsurlaub 321

Jüdische Volkshochschule 326

Wir veröffentlichen in diesem Programm auch die Veranstaltungen der jüdische Volkshochschule der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main (JVHS). Anmeldungen richten Sie direkt an die JVHS, dort erhalten Sie auch Informationen zu den einzelnen Angeboten (jg-ffm.de).

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 7).

Persönlich

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

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mo + Mi 13 – 18 Uhr
Di + Do 10 – 13 Uhr
Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr
Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13 – 18 Uhr
Mi 9 – 13 Uhr

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501
Mo – Fr 9 – 20 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500

Informationen zur Anmeldung

Mit Ihrer Kursanmeldung erkennen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main an. Diese finden Sie ab Seite 339 vollständig abgedruckt. Dort finden Sie auch die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften sowie die Datenschutzbestimmungen.

Hinweise zur Zahlung
Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

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

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

Ermäßigung
Mit erstem Wohnsitz (Hauptwohnsitz) 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.

Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

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

Aktuelle Informationen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Deutsch als Fremdsprache (DaF)

Einen Deutschkurs können Sie erst nach einem Einstufungstest und einer Beratung buchen.

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Die aktuellen Beratungszeiten finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mo 13 – 17 Uhr
Mi 9 – 12 Uhr

Alphabetisierung für Migranten/-innen

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Mi 13 – 17 Uhr

Fremdsprachen (außer DaF)

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[1]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Englisch: Do, 15 – 19 Uhr
Französisch: Do, 17 – 19 Uhr
Spanisch: Do, 16 – 18 Uhr

Englisch

VHS-Zentrum West (BiKuZ)[3]
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.
Mi 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Di 14 – 17 Uhr

Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung

Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung – per Telefon – helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs.frankfurt.de/Onlinesprachtest

Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 14 – 16 Uhr

Hauptschulabschluss

VHS Sonnemannstraße – Zentrale[4]
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
Do 14 – 16 Uhr

Realschulabschluss Online

Telefonische Beratung[4]
unter 069 212-39869
Di 17 – 18 Uhr

Bildungsberatung HESSENCAMPUS an der Frankfurter Volkshochschule

Mit der Bildungsberatung HESSENCAMPUS bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.

VHS-Zentrum Nord (NWZ)[2]
im Nordwestzentrum,
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Do 10 – 13 Uhr

und nach Vereinbarung unter
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

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[5]
unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do 13 – 17 Uhr
Mi 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung

Eingeschränkte Servicezeiten

[1] Schließzeiten: 14. April 2022 ab 14 Uhr, 07. Juni 2022

[2] Schließzeiten: 07. Juni 2022, 25. Juli – 12. August 2022

[3] Schließzeiten:
Osterferien: 11. April – 22. April 2022,
Sommerferien: 25. Juli – 12. August 2022

[4] Schließzeiten:
Osterferien: 11. April – 22. April 2022,
Sommerferien: 25. Juli – 02. September 2022

[5] Schließzeiten: 07. Juni 2022

Bitte nutzen Sie die Buchungsmöglichkeiten im Internet unter **vhs.frankfurt.de**

Bestens beraten

Die Bildungsberatungsstelle Hessencampus unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Die Fragen, die sich Menschen in Bezug auf ihren Bildungs- und Berufsweg stellen, sind so vielfältig wie individuell. Mit einer Erfahrung von mehr als 10 Jahren Beratungstätigkeit mit rund 600 Beratungsgesprächen pro Jahr begleitet die an der Frankfurter Volkshochschule angesiedelte Bildungsberatungsstelle Hessencampus Menschen mit ihren ganz verschiedenen Bildungsbiografien. Wer Rat sucht, findet hier Orientierung und (neue) Perspektiven.

Wie erfolgt die Beratung?

Die kostenlose Beratung erfolgt vertraulich und kann von allen Interessierten in jeder Altersgruppe in Anspruch genommen werden.

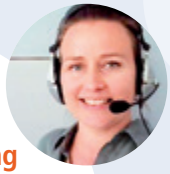
Gerne beraten wir Sie mit Terminvereinbarung oder per E-Mail. Unsere Gespräche finden dann – situationsbedingt und nach Bedarf – telefonisch, persönlich oder auch per Videokonferenz statt. Folgetermine sind natürlich möglich. Für ein erstes persönliches Gespräch können Sie auch unsere offene Sprechstunde im VHS-Zentrum Nord besuchen.

Zu welchen Themen kann ich mich beraten lassen?

Wir beraten zum **Nachholen von Schulabschlüssen** und **beruflichen Qualifizierungen.**

Rat gibt es bei der **Anerkennung von Schul- und Berufsabschlüssen** oder **Zugangsvoraussetzungen für Ausbildung oder Studium.**

Bei offenen Fragen wie etwa der Suche nach einem Beruf, der zu den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten passt, erstellen wir gemeinsam mit Ihnen ein **Kompetenzprofil.**



Kontakt und Terminvereinbarung

Nina-Laura Thamm
Bildungsberaterin (RQZ)
Telefon: 069 212-46703
nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Gibt es finanzielle Fördermöglichkeiten für meine Weiterbildung?

Ja, diese gibt es.

Wir geben Ihnen Auskunft zu den Möglichkeiten finanzieller Unterstützung und der Förderung von Weiterbildungsmaßnahmen. Bei Bedarf vermitteln wir Sie gerne an die zuständigen Stellen weiter.

Offene Sprechstunde: VHS-Zentrum Nord Donnerstag, 10 – 13 Uhr

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, Frankfurt a.M.

Zeitweise findet die offene Sprechstunde aufgrund von sich verändernden Hygienebedingungen telefonisch oder per Videochat statt. Informieren Sie sich darüber vor Ihrem Besuch telefonisch oder per E-Mail.

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

Bildungsberatung HESSENCAMPUS
an der Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

Gemeinsam gesund bleiben

Informationen zu unserem Kursbetrieb und Hygienekonzept

Aktuelle Infos unter vhs.frankfurt.de/Corona

Wir möchten uns bedanken, dass Sie, unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Vertrauen in uns setzen, unsere Kurse besuchen und sich an die behördlich vorgeschriebenen Hygienemaßnahmen in unserem Räumen und Gebäuden halten. Sie tragen maßgeblich dazu bei, dass wir Kurse vor Ort durchführen dürfen.

Ihre Sicherheit hat bei uns höchste Priorität. Unseren Kursbetrieb passen wir an die jeweils aktuellen Schutz-Auflagen an.

Die VHS im Wohnzimmer

Sie möchten lieber von zu Hause aus lernen? Kein Problem, eine Reihe von Kursen haben wir im aktuellen Programm von vornherein in einem Onlineformat geplant. Weitere Informationen zum Onlinelernen finden Sie ab Seite 20.

Immer auf dem aktuellsten Stand: vhs.frankfurt.de

Aufgrund der durch die Schutz-Auflagen besonderen Raum- und Unterrichtsbedingungen können sich Schwankungen im Kursangebot Frühjahr/Sommer 2022 ergeben. Wir können nicht ausschließen, dass sich für bereits veröffentlichte Kurse u.a. aufgrund neuer behördlicher Vorgaben Terminänderungen oder Änderungen des Kursortes oder -formates ergeben oder eine Absage erfolgen muss.

Wir setzen alles daran, dass Sie Ihren gebuchten Kurs besuchen können. Angemeldete Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden von uns bei Änderungen direkt informiert.

Auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de finden Sie das aktuell gültige Kursangebot sowie Informationen zu aktuellen Hygiene- und Schutz-Vorgaben.

Unser Kundenservice

Persönliche Vorsprachen in der Sprachenberatung und dem Kundenservice sind mit vorheriger Terminvereinbarung möglich. Bitte schreiben Sie uns hierfür eine E-Mail an vhs@frankfurt.de oder nutzen Sie das Kontaktformular auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de. Teilen Sie uns dabei möglichst Ihr Anliegen und Ihre Telefonnummer mit.

Allgemeine Informationen und Auskünfte erhalten Sie auch an unserem Servicetelefon unter der Telefonnummer 069 212-71501 (Mo – Fr, 9 – 20 Uhr und Sa, 9 – 15 Uhr).

Wir freuen uns darauf, Sie in unseren Kursen vor Ort oder online begrüßen zu dürfen.

Bleiben Sie gesund.

Impressum

Herausgeber
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501
Fax 069 212-71500

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

Verantwortlich
Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main

Erscheinungsweise
halbjährlich Juli und Dezember

Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um unseren Kursteilnehmenden eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

Auflage
11.000

Redaktion
Fachbereiche, Kundenservice, Verwaltung, Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Redaktionsleitung
Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Layout
Daniela Schulte-Hatzmann

Anzeigen
Annette Remy
Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9, Stand 2020

Druck
Datenbearbeitung & Druckservice, Bruchköbel

Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens und Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main. Registriert beim Amtsgericht Frankfurt am Main HR A 30211.

Vorsitzende der Betriebskommission: Stadträtin Sylvia Weber, Dezernat für Bildung, Immobilien und Neues Bauen

Druckfehler, Irrtum vorbehalten.

Qualifikation unserer Kursleiterinnen und Kursleiter

Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter sind fachlich kompetent und pädagogisch erfahren. Durch Fortbildungsveranstaltungen zu fachspezifischen, didaktischen und erwachsenenpädagogischen Themen werden Möglichkeiten geboten, um vorhandenes Wissen zu aktualisieren.

Von unseren Kursleiterinnen und Kursleitern erwarten wir

- ein umfangreiches und verlässliches Fachwissen
- pädagogische Erfahrung
- Sicherheit im Einsatz verschiedener Unterrichtsmethoden
- die Fähigkeit, Freude am Lernen zu wecken und hierfür eine gute Atmosphäre zu schaffen
- die praxisorientierte Vermittlung von Inhalten
- den professionellen Umgang mit unterschiedlichen Menschen
- Offenheit, Geduld und Humor

Leitbild der Volkshochschule Frankfurt am Main

Die Volkshochschule Frankfurt am Main fördert den Prozess lebensbegleitenden Lernens. Als kommunale Weiterbildungseinrichtung Frankfurts bietet sie ein vielfältiges, umfangreiches, qualitativ hochwertiges und kostengünstiges Angebot für die gesamte Bevölkerung.

Wir orientieren uns an den Wünschen und Bedürfnissen unserer Kundinnen und Kunden. Ihre Zufriedenheit ist Maßstab unserer Arbeit. Unsere Mitarbeitenden und Kursleitenden sind kompetent und engagiert. Ihre fachliche Entwicklung fördern wir.

Wir treten ein für die freie und gleichberechtigte Entfaltung der Menschen in Wertschätzung ihrer Unterschiedlichkeit hinsichtlich Geschlecht, sexueller Orientierung, Herkunft, Alter, Religion und Weltanschauung. Gegenseitiger Respekt ist die Basis hierfür.

Wir haben eine besondere Verpflichtung, Teilhabe und die Verwirklichung von Chancen zu ermöglichen. Unsere offene Lernkultur berücksichtigt unterschiedliche Lernvoraussetzungen mit dem Ziel der Integration. Wir erklären Inklusion zum Ziel unseres Wirkens, wertschätzen jeden einzelnen Menschen und betrachten Vielfalt als Bereicherung.

Unter gelingendem Lernen verstehen wir, dass die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre Freude am Lernen haben, den Lernprozess aktiv mitgestalten und ihr Wissen, ihre Kompetenzen und ihre soziale und persönliche Handlungsfähigkeit erweitern.

Unsere Bildungsberatung unterstützt die Gestaltung individueller Bildungswege, vermittelt Informationen kompetent und verständlich, unterstützt die Entscheidungs- und Lösungsfindung, hilft bei der Klärung von Zielen und Möglichkeiten und bei der Planung der nächsten Schritte.

Für unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer schaffen wir mit unserem Kursangebot Möglichkeiten

- zur Aneignung von Wissen und Können
- für die Weiterentwicklung der Persönlichkeit
- zur Kommunikation und Kreativität
- zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Entwicklungen
- für die Teilhabe am sozialen, politischen und kulturellen Leben
- für den Erwerb von Qualifikationen und Kompetenzen für Alltag und Beruf
- für die Dokumentation von erworbenen Kompetenzen durch Abschlüsse und Zertifikate
- zur Verständigung von Menschen verschiedener Herkunft und Kulturen
- zum Verständnis von ökologischen Zusammenhängen und Nachhaltigkeit
- zur Förderung der Gesundheit

Als bürgernahe Bildungseinrichtung legen wir Wert auf Dialog und Diskussion und greifen Veränderungen in unserem gesellschaftlichen Umfeld auf.

Wir beteiligen uns aktiv an bildungspolitisch relevanten Kooperationen und Netzwerken innerhalb Frankfurts, in Hessen und bundesweit. Mit unserer Beteiligung an bundesweiten und internationalen Projekten stellen wir unsere Bildungsarbeit in den Kontext europäischer Bildungsprogramme.

Wir arbeiten kostenverantwortlich und effizient und achten auf den rücksichtsvollen und nachhaltigen Umgang mit ökologischen Ressourcen.

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Auf Seite 347 finden Sie einen Vordruck, mit dem Sie Ihre Mitteilung an uns weitergeben können. Sie können uns auch per E-Mail erreichen: vhs@frankfurt.de

Vielen Dank!

Wir setzen auf Qualität!

Im Mittelpunkt unseres Qualitätsmanagements stehen Sie, unsere Kundinnen und Kunden. Unser Leitbild und unsere Qualitätsziele sind auf Ihre Anforderungen und Ihre Zufriedenheit ausgerichtet. Die Kommunikation mit Ihnen ist uns daher sehr wichtig. Wir nehmen Ihre Anregungen, Beschwerden und Ideen sehr ernst und sind stetig bemüht einen hohen Qualitätsstandard zu bieten.

Um diesen Qualitätsstandard messbar und nachhaltig zu gestalten, unterziehen wir uns jedes Jahr einer Reihe von Testierungen und Zertifizierungen.

Lernerorientiert

Seit Juli 2005 sind wir ein qualitätstestiertes Unternehmen nach LQW – Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Weiterbildung. Die VHS hatte sich zu Beginn des Jahres 2021 zum fünften Mal in Folge einer aktualisierten Qualitätstestierung durch die con!flex GmbH unterzogen.

Die con!flex Testierungsstelle prüft bundesweit die Qualität von Volkshochschulen und anderen Bildungsträgern, wobei die Zufriedenheit der Lernenden und Kunden von Weiterbildungseinrichtungen im Zentrum der Testierung steht.

Seriös und solide

Seit Juli 2006 zählt die VHS Frankfurt am Main zu den über 350 Mitgliedern des Vereins Weiterbildung Hessen e.V. Dieser hatte sich im Jahre 2003 gegründet mit dem Ziel, den Verbraucherschutz in der Weiterbildungsbranche zu stärken.

Das größte Netzwerk von Weiterbildungseinrichtungen in Hessen sorgt für Transparenz und Orientierung. Das Prüfsiegel garantiert unseren Kunden und Kundinnen seriöse Teilnahmebedingungen und solide Qualität.

Ressourcenbewusst

Seit 2012 führen wir nach mehrjähriger Teilnahme an dem Projekt „Ökoprofit" der Stadt Frankfurt am Main das entsprechende Zertifikat. Ökoprofit steht für „Ökologisches Projekt für integrierte Umwelt-Technik". Es geht dabei nicht nur um die Entwicklung und Durchführung betrieblicher Maßnahmen zum Schutz der Umwelt, sondern auch um das Einsparen betrieblicher Kosten.

Als öffentliche Bildungseinrichtung setzt sich die Volkshochschule für einen ressourcenschonenden Umgang mit Natur und Umwelt ein und fördert das Verständnis von ökologischen Zusammenhängen.

Autorisiertes Testcenter

Die VHS Frankfurt am Main ist seit Dezember 2013 autorisiertes Testcenter für Microsoft-Zertifikate. Sie ist berechtigt, die weltweit einheitlichen und anerkannten Microsoft Office Specialist-Prüfungen abzunehmen. Näheres zu Zertifikaten, Prüfungen, Terminen und Prüfungsvorbereitung finden Sie ab Seite 203.

Beratungsservice

Die Bildungsberatung HESSEN-CAMPUS der Volkshochschule Frankfurt leistete einen aktiven Beitrag zur Weiterentwicklung der Qualität und Professionalität im Feld der Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung.

Die Bildungsberatungsstelle wendet den im Projekt „Beratungsqualität" des Nationalen Forums Beratung e.V. (nfb) mit der Universität Heidelberg (Institut für Bildungswissenschaft, IBW) entwickelten Qualitätsentwicklungsrahmen (QER) und seine Qualitätsmerkmale zur Ausrichtung ihrer Qualitätsarbeit in der Praxis an.

Arbeitsmarktorientiert

Die VHS Frankfurt am Main ist ein bundesweit zugelassener Träger für die Förderung beruflicher Weiterbildung nach dem Recht der Arbeitsförderung. Sie wendet ein Qualitätsmanagementsystem an, das die Forderungen der Akkreditierungs- und Zulassungsverordnung Arbeitsförderung – AZAV erfüllt.

Die Trägerzulassung wurde von der fachkundigen Stelle DQS (Deutsche Gesellschaft zur Zertifizierung von Managementsystemen GmbH) geprüft und bis 8. Juli 2023 ausgesprochen.

Die AZAV-Trägerzertifizierung ist die rechtliche Voraussetzung für eine Förderung von Maßnahmen der beruflichen Weiterbildung durch die Agentur für Arbeit.

Die VHS Frankfurt am Main ist Mitglied im Verbund hessischer AZAV-zertifizierter Volkshochschulen. Ziel des Verbundes ist es, Arbeitsmarktdienstleistungen möglichst effizient und synergetisch zu erbringen.

Die VHS im Stadtgebiet

Die Volkshochschule Frankfurt am Main verfügt über eigene und mitgenutzte Unterrichtsräume in der ganzen Stadt. Unser vielfältiges Bildungsprogramm finden Sie damit auch in Ihrer Nähe.

Die VHS-Zentrale

1 VHS Sonnemannstraße
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Im Bildungszentrum Ost (BZO) befindet sich die Zentrale der Frankfurter Volkshochschule mit 42 modernen Unterrichtsräumen – darunter 6 EDV- und 4 Bewegungsräume sowie ein großer Veranstaltungsraum.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof
Parkmöglichkeiten: Öffentliche Tiefgarage (kostenpflichtig), Einfahrt Sonnemannstraße

Weitere Zentren

7 VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Im Nordwestzentrum finden Sie unser VHS-Zentrum Nord. Hier haben wir 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter zwei Bewegungsräume, eine Werkstatt, ein Kreativ- und einen EDV-Raum eingerichtet.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum
Parkmöglichkeiten: Öffentliches Parkhaus am Erich-Ollenhauer-Ring (kostenpflichtig)

5 VHS-Zentrum West (BiKuZ)
Michael-Stumpf-Str. 2, 65929 Frankfurt a.M.

Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt liegt das VHS-Zentrum West in der ersten Etage des Bildungs- und Kulturzentrums (BiKuZ). Neben 8 Unterrichtsräumen stehen Ihnen zwei Bewegungsräume und zwei Sporthallen zur Verfügung.

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

4 VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Str. 91, 60326 Frankfurt a.M.

Im Gallusviertel ist seit 2013 das Hochbegabtenzentrum der VHS angesiedelt. Neben Kursen für hochbegabte und besonders begabte Kinder finden hier Sprach- und Kulturangebote statt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
Bus 52 → Schneidhainer Straße

3 VHS im stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstr. 293, 60326 Frankfurt a.M.

Einen neuen Ort des Lernens und der Begegnung hat die VHS 2020 in der Mainzer Landstraße geschaffen. Ein Schwerpunkt sind Angebote zur Stärkung des sozialen Zusammenhalts.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S3–S6, Tram 11+14+21, Bus 52 → Galluswarte

2 VHS Leipziger Straße
Leipziger Str. 67, 60487 Frankfurt a.M.

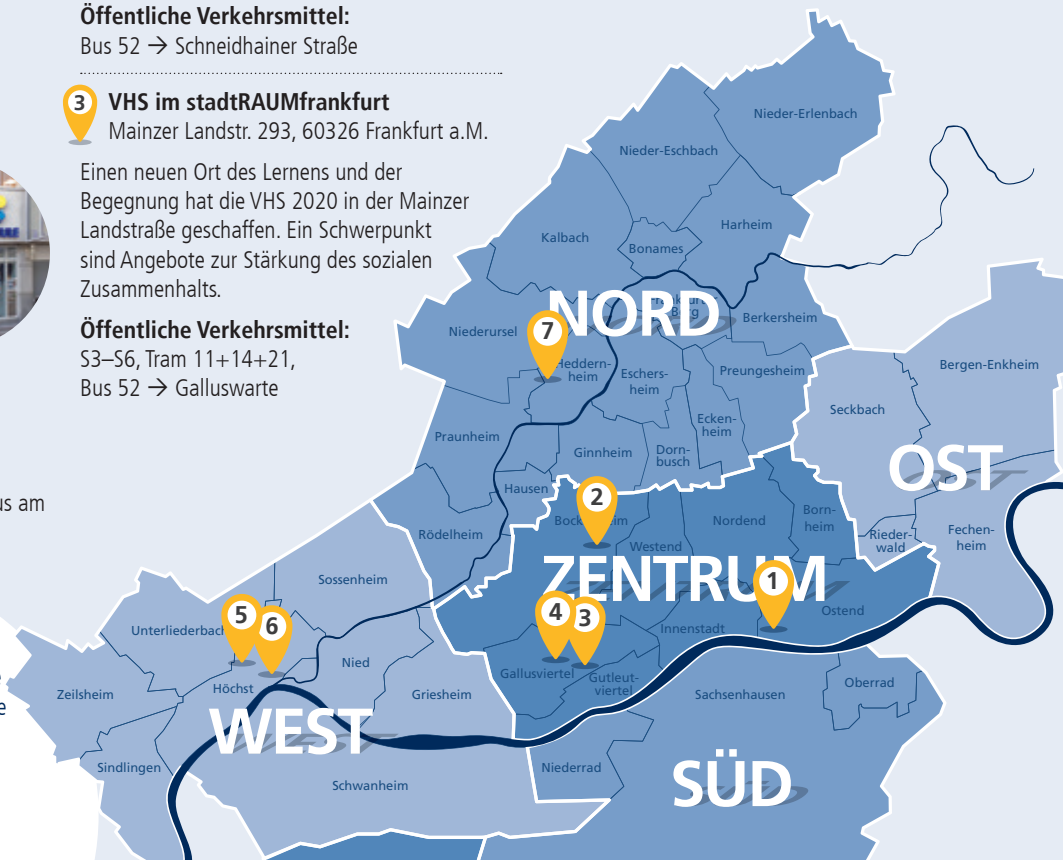
In Bockenheim auf der Leipziger Straße befinden sich im VHS-Unterrichtszentrum 9 Unterrichtsräume, inklusive eines Entspannungsraums.

Öffentliche Verkehrsmittel:
U6+U7 → Leipziger Straße

6 Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Str. 46a, 65959 Frankfurt a.M.

In unserem Kino mit 113 Plätzen und moderner Vorführtechnik zeigen wir Filme abseits von Mainstream und Blockbuster, meist als OmU. Wenige Gehminuten vom Höchster Bahnhof entfernt.

Öffentliche Verkehrsmittel:
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 → Höchst Bahnhof *oder* Bus 51, 53, 58, 59, 804 → Höchster Markt
Parkmöglichkeiten: Höchster Marktplatz (abends kostenfrei)



Wo findet mein Kurs statt?
Anhand dem Zusatz **Nord, Ost, Süd** und **West** neben den Kursnummern können Sie ersehen, wo Ihr Kurs stattfindet. Kurse ohne Zusatz finden im Innenstadtzentrum statt.

Eine Übersicht aller Unterrichtsorte finden Sie ab Seite 335

Politische Bildung mal anders

Die neuen Demokratiewerkstätten der VHS

Schöner wär's, wenn's schöner wär'! Denn dass unsere Demokratie zunehmend in Frage gestellt und auch angegriffen wird, davon berichten nicht nur die täglichen Nachrichten, sondern wir erleben das oft genug selbst im Alltag. Doch zur Teilhabe an demokratischen Strukturen braucht es Wissen und Informationen. Außerdem will ein demokratisches Miteinander gelernt sein.

Bildung in Selbstbestimmung ist die Antwort.

Dafür wurde das Projekt „Demokratie für ALLE – Demokratiewerkstätten in Frankfurt" Anfang 2021 im Verbund mit anderen hessischen Volkshochschulen ins Leben gerufen.

Wir möchten Menschen ermöglichen, sich Themen, die sie bewegen, selbst anzueignen, sich eine Meinung zu bilden und mit anderen ins Gespräch zu kommen. Um die Interessierten dort abzuholen, wo sie sind, gehen wir mit lokalen Partnerinnen und Partnern direkt in die Stadtteile hinein und stellen unser Angebot vor.

Ein Format zum Ausprobieren.

Man trifft sich, um über Themen aus Politik, Gesellschaft, Wirtschaft und/oder Geschichte zu diskutieren. Und damit gesellschaftlich etwas zu bewegen. Der Charakter der Demokratiewerkstätten ist selbstbestimmt: ob über die aktuelle politische Lage diskutieren, ein Expert/-innen-interview zum Thema Datenschutz führen oder die Stadt unter dem Aspekt der Verkehrsplanung erkunden – worüber man sich auseinandersetzt, das bestimmen die Teilnehmenden selbst. Zwei erfahrene Teamer/-innen aus der politischen Bildung begleiten und unterstützen bei Bedarf die (inhaltliche) Planung und Organisation der Veranstaltungen.

Gelebte Demokratie

Wir befassen uns also nicht nur theoretisch mit Themen, die Demokratie betreffen, sondern setzen ein demokratisches Miteinander direkt um.

Was bislang geschah und wo wir waren …

Demokratiewerkstatt Gallus/Frankfurt
auf dem Quäkerplatz im Gallus

- Theaterperformance „KlimaX" in Kooperation mit der antagon theaterAKTion, 20. August 2021
- Kaffeeklatsch zum Kennenlernen, 27. August 2021
- Gesprächsrunde „Was macht das Gallus lebenswert?" Fr, 01. Oktober 2021

Demokratiewerkstatt Industriepark Höchst
auf dem Provadis Campus

- Vortrag und Diskussion „Medien – Was ist Fakt und was ist Fake?" Do, 07. Oktober 2021
- Workshop „Deine Themen, deine Fragen – Mach' dein eigenes Programm!" Mi, 03. November 2021

Links: Franca Schirrmacher und Dirk Schneider, *Demokratiewerkstatt Gallus/Frankfurt* und Antje Neumann, *Projektkoordinatorin*

Rechts: Theaterperformance KlimaX, 20. August 2021

Politische Bildung mal anders!
DEMOKRATIE WERKSTÄTTEN
Frankfurt am Main

Über uns

Veranstaltet werden die Frankfurter Demokratiewerkstätten von der Frankfurter Volkshochschule in Kooperation mit lokalen Partner/-innen:

- **Gallus/Frankfurt** in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus
- **Riederwald/Frankfurt** in Kooperation mit dem Demokratiekreis Riederwald
- **Industriepark Höchst** in Kooperation mit Provadis – Partner für Bildung und Beratung GmbH und der Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie (IG BCE)

Eine vierte Demokratiewerkstatt ist in Planung.

Das Projekt richtet sich an Erwachsene. Teilnehmen kann, wer Lust dazu hat. Es braucht kein Vorwissen und die Teilnahme ist kostenlos.

Sie haben Fragen? Sie möchten bei den Demokratiewerkstätten mitmachen?

Kontakt
Antje Neumann, *Projektkoordinatorin*
E-Mail: antje.neumann.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212-43304

Infos und aktuelle Veranstaltungen unter vhs.frankfurt.de/Demokratiewerkstatt

HESSEN
Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

Mach' mal Bildungsurlaub

Eine Woche für Ihre Weiterbildung – intensiv und kompakt

Sie möchten sich gerne weiterbilden, Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern und gleichzeitig auch etwas für sich persönlich tun? Besuchen Sie einen unserer mehr als 350 Bildungsurlaube pro Jahr – wir bieten Ihnen eine große Themenvielfalt.

Gesundheitsbewusst und aktiv den Berufsalltag gestalten
In unseren Bildungsurlauben aus den Programmbereichen Gesundheit, Bewegung und Psychologie stehen Strategien und Methoden im Fokus, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Intensiv eine Sprache lernen
Englisch, Italienisch, Französisch, Spanisch, aber auch z.B. Japanisch, Russisch oder Türkisch – wir haben Bildungsurlaube in zwölf Fremdsprachen im Programm. Abwechslungsreich und möglichst authentisch lernen oder vertiefen Sie eine Sprache und erfahren mehr über die jeweiligen Länder und Kulturen, in denen diese Sprache gesprochen wird.

Beruflich weiterbilden
Erlernen Sie Computer-Grundlagen oder bauen Sie Ihre EDV-Kenntnisse aus – wir haben Bildungsurlaube u.a. zu Bildbearbeitung, Grafik und Layout, Tabellenkalkulation und Textverarbeitung bis hin zu Social Media, Programmieren, Videoschnitt, Webdesign u.v.m. im Programm. Stärken Sie in Kursen zu Konfliktmanagement und Rhetorik Ihre Kommunikationsfähigkeit oder lernen Sie z.B. Projekte oder Verhandlungen sicher zum Erfolg zu führen.

Aktuelle Themen aus Gesellschaft, Politik oder Umwelt bearbeiten
Unsere Bildungsurlaube im Bereich Gesellschaft und politische Bildung geben Ihnen Einblicke in vielfältige Zusammenhänge des Zusammenlebens oder auch verschiedene Aspekte der Kommunalpolitik. Inhalte werden anschaulich und lebensweltorientiert vermittelt, um Möglichkeiten zu eröffnen, neue Handlungsspielräume zu erschließen.

Eine Übersicht unserer Bildungsurlaube im Frühjahr/Sommer 2022 finden Sie ab Seite 321.

Bildungsurlaube werden von uns fortlaufend im Jahr geplant. Alle Angebote finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub**

Zum Beispiel

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Mit Amalia Boutrid, Personaltrainerin

Beim Thema Gesundheit geht es nicht nur darum, täglich einen Apfel zu essen, sondern vielmehr um das Zusammenspiel von Körper, äußeren Umwelteinflüssen und Lebensstil. Dieser Bildungsurlaub bietet uns Raum für Gespräche über Gesundheit unter Berücksichtigung aller Lebensbereiche – Arbeit und Beruf, Gesellschaft, Familie und Freizeit. Wir behandeln auch gesundheitspolitische Themen und ich helfe Ihnen, zu erkennen, „wo der Rücken zwickt" und welche Stressoren z.B. Ihren Rücken belasten. Ich möchte Sie unterstützen Ihre Essgewohnheiten zu optimieren und aufzeigen, wie Sie die s.g. „10 Tipps des Wohlbefindens" in Ihren Alltag integrieren können. Am Ende des Bildungsurlaubs erhalten Sie eine eigene „Gesundheitsformel" und einen individuellen 20 Minuten Trainingsplan. Somit steht einem guten Start in ein gesünderes Dasein nichts mehr im Wege. *Diesen und weitere Kurse finden Sie ab Seite 115*

oder

Entdecken Sie Mailand, die Partnerstadt der Stadt Frankfurt am Main.

Im Herbst 2021 war es uns wieder möglich einen Bildungsurlaub in diese bedeutende Stadt zu organisieren. Italienisch-Lernerinnen und -Lerner hatten die Möglichkeit, das Leben, die Menschen und die Kultur in Mailand kennen zu lernen und ihre Sprachkenntnisse anzuwenden und zu vertiefen.

Gut zu wissen!

Allen Beschäftigten und Auszubildenden in Hessen stehen pro Jahr bis zu 5 Tage Bildungsurlaub zu.

Voraussetzung: Sie müssen mind. 6 Monate bei Ihrem aktuellen Arbeitgeber beschäftigt sein. Ihr Anspruch berechnet sich dann nach Ihrer Wochenarbeitszeit. Sie arbeiten 5 Tage pro Woche? Dann stehen Ihnen 5 Tage Bildungsurlaub zu. Bei einer 4 Tage-Woche, 4 Tage usw. Für Beamte/Beamtinnen, Richter/-innen und Soldaten/Soldatinnen gelten Sondervorschriften.

Ihr Arbeitgeber stellt Sie für die Dauer des Bildungsurlaubs frei und zahlt Ihr Gehalt weiter.

Die Kurskosten müssen Sie i.d.R. selbst zahlen. Unsere Bildungsurlaube sind zumeist Wochenkurse von Montag bis Freitag i.d.R. von 9 bis 16 Uhr.

Der Anspruch auf Bildungsurlaub ist auf das Folgejahr übertragbar.

Damit wären 10 Tage Bildungsurlaub in einem Jahr möglich. Den Übertrag müssen Sie rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Ihr Wunschkurs muss vom Land Hessen als Bildungsurlaub anerkannt sein.

Die Kurse müssen u.a. entweder der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes dienen. Unsere Bildungsurlaube erfüllen alle Kriterien und sind vom Land Hessen anerkannt.

Eine Ablehnung durch Ihren Arbeitgeber ist nur in Ausnahmefällen möglich.

Neben betrieblichen Gründen kann auch die Nicht-Einhaltung von Fristen ein Grund für eine Ablehnung sein.

I.d.R. müssen Sie einen Bildungsurlaub 6 Wochen vor Kursbeginn schriftlich bei Ihrem Arbeitgeber beantragen.

Dem Antrag müssen Sie beifügen: die Anmeldebestätigung, die Anerkennung des Landes Hessen und das Programm der Veranstaltung.

Die erforderlichen Unterlagen erhalten Sie von uns i.d.R. mit der Anmeldebestätigung.

Weitere Informationen im Internet unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub

Mach' mal Bildungsurlaub zum Beispiel

Demokratie in Frankfurt einst und jetzt

Mit Mikael GB Horstmann, Stadtführer, Museumspädagoge, Trainer für Knigge, Etikette und Demokratie, ehrenamtlicher Stadtrat in Frankfurt am Main

In einer Demokratie ist jeder und jede Politiker/-in. Aber was ist eigentlich Demokratie? Wie funktioniert sie? Wie kann ich mich beteiligen? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die traditionellen politischen Strukturen und neue Ansätze der Beteiligung in der Stadt Frankfurt kennen. Wir besuchen historische und aktuelle Orte der Demokratie, lernen Aktive im und außerhalb des Frankfurter Rathauses kennen. Wie demokratisch verhalte ich mich in Alltagssituationen? Dieser Frage gehen wir in Übungen der Betzavta-Methode nach. „Betzavta" ist das hebräische Wort für Miteinander und ist ein Ansatz aus der Demokratiebildung, entwickelt am ADAM-Institut für Demokratie und Frieden in Jerusalem. *Siehe Seite 36*

Weitere Bildungsurlaube im Bereich der politischen Bildung ab Seite 58

Aktuelle Bildungsurlaube ab Seite 321 oder unter vhs.frankfurt.de/bildungsurlaub

oder

Eine Woche lang Esperanto, Polnisch oder Tschechisch lernen

Mit Martin Ptasiński, freiberuflicher Dozent und Buchautor

Wie bekommt man ein Krakauer Café nach Frankfurt? Oder die Atmosphäre eines internationalen Esperanto-Kongresses ins Ostend? Und wie schafft man es, sich bei beiden Gelegenheiten in der „richtigen" Sprache zu verständigen? Die Antwort lautet: dank Bildungsurlaub! Sie lernen eine Sprache und auch die dazugehörige Kultur an (fast) originalen Schauplätzen kennen, die sich in einem Bildungsurlaub gut „nachbauen" lassen. Sie lernen, sich in dieser Kultur zu bewegen, sie zu verstehen und sie zu fühlen. Die Lernatmosphäre in einem solchen Intensivkurs macht es möglich. Und wenn Sie am Ende der Woche auf eine Frage ganz unbewusst mit einer landestypischen Floskel antworten, dann haben Sie das Ziel erreicht – und das ist das schönste Gefühl! Und am Schluss ist es doch auch ein bisschen, wie nach einem Urlaub: man ist wehmütig, dass er schon vorbei ist – aber man nimmt wie von jeder „Reise" etwas mit nach Hause, was bleibt.

Esperanto siehe Seite 167, Polnisch siehe Seite 187 und Tschechisch siehe Seite 198.

vielleicht ja auch

Kreativ und effizient Arbeiten mit der Adobe Creative Cloud

Mit Tillman Suhr, Grafiker und Musiker

Flyer erstellen, Fotos bearbeiten, Logos zeichnen, barrierefreie PDFs vorbereiten – das steckt alles in der Adobe Creative Cloud, und eigentlich noch viel mehr. Für diejenigen, die bereits mit den Programmen der Creative Cloud in Berührung gekommen sind und jetzt erlernen möchten, wie sie ihren Print-Workflow schneller, nahtloser und effizienter gestalten können, bieten wir diesen Bildungsurlaub an: prall gefüllt mit praktischem Input sowie Tipps und Tricks vom Profi. Zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird der Kurs erstmalig an drei Tagen stattfinden. Kreativ arbeiten, ohne das Arbeitspensum einer ganzen Woche aufzuschieben – klingt das gut für Sie?

Diesen und weitere Kurse finden Sie ab Seite 229

Wenn Gefühl und Geist zusammenkommen

Kooperation der VHS Frankfurt mit dem neuen Deutschen Romantik-Museum

Fotos: © Alexander Paul Englert

In direkter Nachbarschaft zu Goethes Elternhaus steht das neu eröffnete Deutsche Romantik-Museum. Rund zehn Jahre hat das Freie Deutsche Hochstift an dessen Realisierung gearbeitet. Nun ist es seit dem 14. September 2021 eröffnet.

Der Schwerpunkt des Museums liegt bei einzigartigen Originalmanuskripten und Briefen, die das Freie Deutsche Hochstift als Träger des Museums seit mehr als hundert Jahren zusammengetragen hat. Literarische und musikalische Schlüsselwerke sowie Gemälde und Einrichtungsgegenstände, ergänzt durch einen Romantikgarten, kommen hinzu.

Das Romantik-Museum schenkt der vielschichtigen, oft gebrochenen Epoche der Romantik mit ihrem Fokus auf große Gefühle, ihrer Natursehnsucht, dem Träumerischen, der Mystik und der Verklärung des Mittelalters einen spektakulären Denk- und Erlebnisraum, in dem diese Themen auch heute noch zur Entfaltung gelangen.

Werden Sie selbst zum/zur Romantiker/-in

Gerade für die deutsche Ideengeschichte, das Entstehen des deutschen Nationalgefühls und das kulturelle Empfinden ist die Epoche der Romantik bis heute von herausragender Bedeutung.

Begegnen Sie in zahlreichen VHS-Angeboten berühmten Persönlichkeiten wie E.T.A. Hoffmann, Bettina von Arnim, Novalis, Clemens Brentano oder Joseph von Eichendorff. Nutzen Sie die Möglichkeit, Teile des Unterrichts im außergewöhnlichen Ambiente des Romantik-Museums zu erleben.

Aktionstag am 24. Juni 2022

Am 24. Juni 2022 findet unter dem Motto „Zauberwort und blaue Blume" ein Aktionstag zur Romantik in Kooperation mit dem Deutschen Romantik-Museum, der Frankfurter Volkshochschule und ihren Bereichen kulturelle Bildung, Junge VHS und Hochbegabtenzentrum (HBZ), der Musikschule und der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst statt.

Sie können aktiv daran teilhaben, indem Sie einen der nachstehenden Kurse belegen, oder Sie lassen sich einfach inspirieren und kommen als Gast zur Veranstaltung. Der Museumseintritt ist an diesem Tag reduziert.

„Digitale Romantik" Malerische Licht-Fotografie
Kursstart: 17. März (3x), Kursnr. 2412-22, siehe Seite 93

Gefühle fotografieren?
Kursstart: 27. Apr. (4x), Kursnr. 2412-35, siehe Seite 93

Lust auf blaue Blumen? Kreativer Schreibkurs
Kursstart: 27. Apr. (6x), Kursnr. 2104-05, siehe Seite 75

Ich möchte so gern ein Kunstwerk sein.
Für Kinder 8 – 10 Jahre
Kursstart: 07. Mai (3x), Kursnr. 7008-16 (HBZ), siehe Seite 295

Lieblingstexte, Herzenstexte – mitreißend rezitieren
Kursstart: 10. Mai (6x), Kursnr. 2105-18, siehe Seite 78

Romantik – mehr als Kitsch und rote Rosen. Ein kreativer Schreibworkshop für Jugendliche, 13 – 15 Jahre
Kursstart: 28. Mai (5x), Kursnr. 6721-02 (Junge VHS), siehe Seite 280

Theaterimprovisation – Aktionsworkshop zum Tag der Romantik
Kursstart: 11. Juni (3x), Kursnr. 2105-15, siehe Seite 77

Rotes Herz und drum herum ein Blütenkranz.
Für Kinder ab 11 Jahre
Kursstart: 11. Juni (3x), Kursnr. 7011-12 (HBZ), siehe Seite 300

Urban Sketching: Skizzieren im Romantik-Museum
Kursstart: 23. Juni (2x), Kursnr. 2514-16, siehe Seite 97

„Der Abendstern", C. D. Friedrich, um 1830 © Freies Deutsches Hochstift, Foto: David Hall

Wissen, wollen, handeln

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

Die großen globalen Zukunftsfragen beantworten? Das schaffen wir nur gemeinsam – indem wir lernen, wie wir uns zusammen für eine zukunftsfähige Welt fit machen können.

Dazu rief die UNESCO* 2015 das Weltaktionsprogramm „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“ (BNE) aus.

Mit dem Bildungskonzept BNE sollen Menschen nachhaltig lernen, zukunftsfähig zu denken und zu handeln. Jede und jedem Einzelnen soll so ermöglicht werden, die Auswirkungen des eigenen Handelns auf die Welt zu verstehen und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen zu können. Bei den 17 formulierten Nachhaltigkeitszielen (SDG)** geht es neben den „klassischen“ Themen Umwelt und Klima auch um Ziele wie friedliches Miteinander und Gerechtigkeit, Bildung für alle, Geschlechtergleichheit, Wertschätzung kultureller Vielfalt, Gesundheit u.v.m.

Die VHS unterstützt das Konzept BNE

Wir wollen unsere Teilnehmenden auf dem Weg in eine bessere Zukunft begleiten und unterstützen. Dazu gibt es einerseits vielfältige Angebote in den Bereichen Grundbildung und Schulabschlüsse, berufliche Weiterbildungsangebote, Integrationskurse, inklusive Bildungsangebote sowie ein zielgruppenspezifisches Programm für Jung und Alt. Darüber hinaus bieten wir Ihnen andererseits nach dem Motto „Global denken – lokal handeln“ ein lebendiges Kursangebot zum Mitmachen und Diskutieren.

Ca. 100 Kurse zu den 17 Nachhaltigkeitszielen – Achten Sie auf das Symbol im Programm.

Pflanzen und Tierwelt in ihrem Ökosystem in der Umgebung
ab Seite 69

Führungs- und Kommunikationstraining für Frauen
ab Seite 251

Orte der Demokratie in Frankfurt
Seite 37

Gesundheitswesen im Wandel
Seite 58

Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie
Seite 59

Deutsche UNESCO-Welterbestätten
Seite 69

Weltbilder und Religionen
ab Seite 40

Putzmittel, Wachstuch oder Naturkosmetika
Seite 106, Seite 110 + Seite 115

Inter-kultureller Austausch und Begegnung
ab Seite 32

Demokratische Strukturen und Teilhabe
ab Seite 34 + Seite 36

Klima, Umwelt und nachhaltige Städte
ab Seite 69

Nachhaltigkeit in der Weiterbildung pädagogischer Fachkräfte
ab Seite 264

Nachhaltig unterwegs durch die Verkehrswende
Seite 36

Alte Kleidung retten oder wiederverwerten
ab Seite 110

In der jeweiligen Landessprache über Nachhaltigkeitsaspekte dieser Länder diskutieren
Seite 150

Die Agenda 2030 der Vereinten Nationen

Die Agenda 2030 der Vereinten Nationen (UN) ist eine Vereinbarung der Mitgliedsstaaten zur Erreichung der 17 Nachhaltigkeitsziele**. Auf die Formulierung dieser Ziele haben sich die einzelnen Staaten einigen können.

Wesentlich für die Gesamtheit der Ziele ist die Verknüpfung der ökologischen, ökonomischen und soziokulturellen Dimensionen.

In der Umsetzung der Ziele besteht ein politischer Auftrag an die Staaten, den diese bis 2030 umsetzen sollen: Ziel ist die Gestaltung einer gerechten, nachhaltigen und zukunftsfähigen Welt!

BNE greift diese Ziele auf, um die Menschen aktiv an diesem Wandel teilhaben zu lassen.

Weitere Infos im Internet unter vhs.frankfurt.de/BNE

*Organisation der Vereinten Nationen für Erziehung, Wissenschaft und Kultur **englisch: sustainable development goals, SDG

Bildung unter Bäumen – Die VHS hat einen Garten

Kurse rund um das Gartenjahr starten im Frühjahr 2022

Ein Garten als Unterrichtsort, davon kann man eigentlich nur träumen. Diesen Traum haben wir uns und unseren Teilnehmerinnen und Teilnehmern mit dem neuen VHS-Garten in der Nähe des Friedhofs Westhausen erfüllt. Künftig werden wir unser Angebot im Bereich Natur und Umwelt um Kurse rund ums Gärtnern in Theorie und Praxis erweitern.

Mit der VHS durchs Gartenjahr 2022

Von einem Grundkurs „Mit der VHS durchs Gartenjahr" über Kräuterkunde, Hochbeete bauen oder zum Beispiel alles rund um Nutzpflanzen, kann man sich, ohne viel Phantasie bemühen zu müssen, ein lebendiges Kursgeschehen vorstellen. Der große alte Wallnussbaum inspiriert zu Kursreihen wie „Bildung unterm Baum", die Gartenhütte unter dem Kirschbaum kann vielleicht zur „Lese-Laube" avancieren.

Lebendig, agil und offen für Neues – der Garten ist in vielerlei Hinsicht und im wahrsten Sinne des Wortes Neuland: vieles wird erst im Prozess entstehen und einzelne (Garten-)Herausforderungen sollen Teil des Kursgeschehens werden. Die Kursplanung für Frühjahr/Sommer 2022 ist daher zum Druck des Programmkatalogs noch nicht vollständig abgeschlossen.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an
Susanne Boelke-Werner
susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Das aktuelle Kursangebot im VHS-Garten finden Sie auch im Internet unter
vhs.frankfurt.de/VHSGarten

Rückblick: Tausch und Plausch im Garten

Bei strahlend schöner Spätsommersonne eröffnete Bildungsdezernentin Sylvia Weber am 25. September 2021 offiziell den Garten.

Für anregende Gespräche rund um das Thema „Gärtnern in Frankfurt" sorgten der Vortrag von Katharina Böttger vom Historischen Museum „Gärtnern in der Stadt. Zwischen Ausgleich zum Alltag und politischem Akt" sowie die Lesung „Hinaus ins (literarische) Grüne" von Gästeführer, Frankfurt-Kenner und Trainer für nonverbale Kommunikation Mikael GB Horstmann.

Alle Anwesenden waren begeistert bei der Sache als es darum ging, Ideen für die zukünftige Gestaltung des VHS-Gartens zu sammeln. Und viele nutzten die Möglichkeit Gartenbücher, Samen oder Ableger über unseren Tauschtisch einzutauschen, abzugeben oder mitzunehmen.

Die Fotoausstellung „Gärtnern in der Stadt", organisiert vom Stadtlabor und der Infotisch „Bahnhofsgrün Rödelheim" mit Dr. Katrin Jurisch vom BUND, rundeten die Veranstaltung ab.

Nach diesem gelungene Start freuen wir uns um so mehr auf das VHS-Gartenjahr 2022.

Kursleiterinnen und Kursleiter gesucht!

Wir sind auf der Suche nach engagierten freiberuflichen Gärtnerinnen und Gärtnern, die mit Freude am gemeinsamen Gärtnern unsere Teilnehmenden fachlich fundiert und praxisnah durch das Gartenjahr begleiten.

Bei Interesse wenden Sie sich an Susanne Boelke-Werner,
E-Mail: susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Möchten Sie Besuch von uns?

Lernen Sie live und interaktiv im eigenen Wohnzimmer

Beginnend mit rund 100 Onlinekursen, die wir im ersten Kurshalbjahr 2020 – direkt nach der Schließung unserer Unterrichtsorte – durchführen konnten, haben wir bereits ein Jahr später, 2021, rund 1.000 Onlinekurse stattfinden lassen können. Onlinekurse sind nicht mehr nur ein Ersatz für Kurse vor Ort, sondern vielmehr eine Bereicherung und Ergänzung unseres Kursprogramms.

Mehr Lernoptionen für Sie

Heute können Sie wählen, wie und wo Sie lernen möchten: vor Ort, online oder in einer Mischung aus beidem (sog. Hybrid-Kurse). Wir haben in fast allen Themenbereichen entsprechende Angebote für Sie geplant.

Für unsere Onlinekurse und -vorträge nutzen wir je nach Kurskonzept vorwiegend das Videokonferenz-Tool Zoom oder die Lernplattform vhs.cloud.

Weitere Informationen und unsere aktuellen Online-Angebote finden Sie auch auf unsere Website unter **vhs.frankfurt.de/Onlinelernen**

Das Überraschendste für mich war, dass auch beim Online-Yoga ein Gemeinschaftsgefühl entstehen kann. Es kann sehr angenehm sein, wenn man als Teilnehmer/-in nicht erst irgendwohin fahren/gehen muss. Teilnehmende können, wenn sie im Urlaub oder in einer Rehaklinik oder auf Dienstreise sind, am Yogakurs teilnehmen – was in meinen Kursen tatsächlich der Fall war.

Claudia Mauelshagen, *Kursleiterin Yoga*

Bei der Vorbereitung unser Fotowochenenden via Zoom fallen unnötige Fahrwege für die Kursteilnehmer/-innen weg. Das spart Zeit und schont die Umwelt!

Auch wenn die Haptik natürlich fehlt: Die Kursteilnehmer/-innen schätzen bei der finalen Bildbesprechung via Zoom, dass alle den gleichen uneingeschränkten Blick auf die einzelnen Kursresultate haben.

Hartmuth Schröder, Kursleiter Fotografie

Meine Schreibkurse im Bereich Literatur und Bereich Psychologie laufen online sehr gut. Die Möglichkeit sich in den Schreibphasen in die vertraute Umgebung zurückzuziehen, empfinden die Teilnehmer/-innen als angenehm. So kann sich jede/r ihre/seine passende Schreibsituation schaffen – sei es am Schreibtisch, auf dem Sofa oder auf dem Balkon. Das fördert den Schreibfluss und wirkt nicht so schulmäßig wie ein Seminarraum.

Christiane Weismüller, *Kursleiterin „Von der Seele schreiben"*

Technische Voraussetzungen

Für die Teilnahme an unseren Onlinekursen benötigen Sie i.d.R.

- einen Internet-Zugang
- eine gültige E-Mail-Adresse
- einen aktuellen Browser: Firefox (Mozilla) oder Google Chrome
- Lautsprecher und Mikrofon oder ein Headset
- ggf. eine Webcam

Die meisten neueren Computer oder Laptops bringen alle erforderlichen Funktionen mit.

Und so funktioniert's

- Melden Sie sich z.B. über unsere Website vhs.frankfurt.de zu einem Online-Angebot an.
- Den Zugangslink zum Kurs und – falls erforderlich – weitere Informationen schicken wir Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung zu.
- **Bitte beachten:** Zur Teilnahme an einem Online-Kurs in der vhs.cloud müssen Sie sich vor Kursstart auf der Lernplattform **www.vhs.cloud** kostenfrei mit Ihrer E-Mail-Adresse registrieren. Erst im Anschluss daran können wir Sie für Ihren Kurs freischalten.

Pandemie und Lockdowns insbesondere haben die Akzeptanz technikgestützten Lernens deutlich erhöht, gerade und vor allem bei der Vermittlung von Fachwissen. Für mich als Anwalt ergaben sich dadurch Möglichkeiten, Online-Formate wie das „Update zu Social Media und Recht" zu entwickeln. Gern aufgegriffen: Die Möglichkeit, Fragen aus dem eigenen (Arbeits-)Alltag zu stellen, das entscheidende Mehr zu Videos und Podcasts.

Christian Korte, *Kursleiter Social Media und Recht*

Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen

Gesellschaft, Politik, Psychologie

In unseren Online-Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung befassen wir uns mit den großen und kleinen Fragestellungen des menschlichen Seins und unseres gesellschaftlichen Zusammenlebens. Wir blicken auf den einzelnen Menschen, das Gemeinsame, aber auch nach Frankfurt und in die Welt. Ab Seite 28

Frankfurt, Region, Umwelt

Im Bereich Umwelt und Natur finden Sie Online-Angebote wie z.B. zum UNESCO-Welterbeprogramm und zur Nachhaltigkeit. Ab Seite 69

Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Fotografie, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert. Neu ist das Studium musicale online. Ab Seite 74

Tipp: Meet and Create: Mit Bildern und Farben sprechen – Ein kostenloser Online-Infonachmittag mit Kurzvorträgen rund um Grafik und Gestaltung auf Papier und digital (Seite 101).

Gesundheit, Bewegung

Stress abbauen mit Achtsamkeitsübungen, aber auch Rückentraining oder Yoga – mit unseren Kursen wird Ihr Wohnzimmer zum Fitnessraum oder zur entspannenden Oase. Ab Seite 120

Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an. Aktuelle Kurse unter vhs.frankfurt.de

Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Dänische hineinschnuppern oder Französisch für eine Reise trainieren – viele unserer Sprachkurse haben wir direkt als Onlineformat geplant. Ab Seite 154

Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, PowerPoint-Präsentationen, Musik- und Sprachaufnahmen, Infografiken, Videokonferenzen, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse, Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement und Weiterbildungsangebote für soziale und pädagogische Berufe sind mit dabei. Ab Seite 205

Tipp: Unser kostenloser Online-Infonachmittag rund um die Themen Bloggen und Social Media gibt Ihnen einen Einblick in unser umfangreiches Kursangebot in diesem Bereich (Seite 234).

Grundbildung, Schule

Gemeinsam online das Schreiben trainieren oder den Realschulabschluss nachholen, sicherer werden in Rechtschreibung und Zeichensetzung. Ab Seite 273

Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum (ab Seite 289), bei der Jungen VHS (ab Seite 283) und in unserem Programm „Aktiv im Alter" (ab Seite 306) haben wir Online-Kurs geplant.

Die VHS im Wohnzimmer
Live und interaktiv – Online lernen mit der Frankfurter VHS

Im Kino sich bilden und inspirieren!

Das kommunale Kino Filmforum Höchst

Als kommunales Stadtteilkino in Trägerschaft der VHS Frankfurt präsentiert das Filmforum mit ca. 700 Vorführungen im Jahr den Film als Kunstwerk in seinen inhaltlichen, formalen, historischen und gesellschaftlichen Zusammenhängen.

Seit seinen Anfängen im Jahr 1975, damals noch VHS-Filmstudio, entwickelte sich das Filmforum Höchst zu einer mittlerweile auch überregional anerkannten Institution der Filmkultur im In- und Ausland und wurde seit 1996 durchgehend mit dem Hessischen Kinokulturpreis ausgezeichnet.

Die Programmstruktur organisiert sich in Programmblöcken oder Reihen, bei denen Spiel- und Dokumentarfilme – darunter auch aktuelle Arthaus-Produktionen – in Beziehung zueinander gesetzt werden, um Vergleiche anzustellen und filmgeschichtliche Entwicklungen nachzuvollziehen. Im Mittelpunkt stehen europäische, lateinamerikanische und afrikanische Produktionen. In besonderen Veranstaltungen bietet das Kino im Anschluss der Vorstellung Publikumsgespräche unter Anwesenheit von Regisseur/-innen, Schauspieler/-innen oder Personen aus andere Gewerken an.

Kontinuierlich zeigt das Filmforum jeweils freitags und sonntags am Nachmittag Kinderfilme im Rahmen des Hessischen Kinderfilmabspielrings.

In Kooperationen mit anderen Einrichtungen werden gesellschaftlich relevante Themen durch das Medium Film reflektiert und diskutiert, sowie Festivals organisiert.

Zusätzlich zum regulären Spielbetrieb steht seit Frühling 2021 die Onlineplattform filmforum@home als Erweiterung des Kinoraums zur Verfügung und bietet Filmduette zur thematischen Auseinandersetzung bzw. zusätzliche filmische Anregungen zum regulären Programm zunächst bis Mai 2022.

Festivals und besondere Termine im Frühjahr/Sommer 2022

Neben den bekannten Festivals „Africa Alive" und „Cuba im Film" wird das Filmforum im Frühjahr vormittags zum Klassenzimmer. Auf dem Stundenplan stehen: Cinéfête, die SchulKinoWochen Hessen und Britfilms.

Cinéfête im Januar/Februar
Das Angebot speziell französischsprachiger Filme für Schulen am Vormittag wird vom Deutschen Filminstitut und Filmmuseum (DFF) organisiert. Die Anmeldungen laufen direkt über das Filmforum Höchst.

Africa Alive im Februar
Die 28. Edition von „Africa Alive" ist für den Februar geplant und wird, neben aktuellen Filmen aus allen Regionen Afrikas, im Schwerpunktthema „Künstlerkollektive" spannenden Filmkunstformen Raum geben.

SchulKinoWochen im März
Die SchulKinoWochen Hessen finden vom 21. März bis 1. April 2022 zeitgleich in allen hessischen Kinos statt. Die Anmeldungen laufen direkt über das Büro der SchulKinoWochen Hessen: schulkinowochen-hessen.de

Cuba im Film im Mai
Die 27. Ausgabe des Festivals „Cuba im Film" soll regulär wieder im Mai stattfinden und die neusten Produktionen aus Cuba vorstellen.

Britfilms im Mai/Juni
Das Angebot speziell englischsprachiger Filme für Schulen am Vormittag wird ebenfalls vom DFF organisiert. Die Anmeldungen laufen direkt über das Filmforum Höchst.

Das aktuelle Kinoprogramm wird im monatlich erscheinenden Programmflyer, auf der Website des Filmforums, über Facebook und Instagram veröffentlicht. Oder abonnieren Sie unseren Filmforum-Newsletter: senden Sie einfach eine E-Mail an filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de mit dem Betreff „Newsletter abonnieren".

filmforum-höchst

Internet
www.filmforum-höchst.com

filmforum@home
filmforum-hoechst.cinemalovers.de

Kontakt
filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung
Telefon 069 212-45714

Kinoadresse
Emmerich-Josef-Straße 46a
65959 Frankfurt am Main (Höchst)

Vorstellungsbeginn i.d.R.
Hauptprogramm täglich 18.00 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

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.

Onlinezugang zu filmforum@home
Monats- oder Quartalsabonnement

Vorträge und Infoveranstaltungen auf einen Blick

Das Vortragsangebot der Frankfurter Volkshochschule ist vielfältig. Es umfasst kulturelle und psychologische Themen, Geschichte, Gesundheit und weitere Wissensgebiete rund um Alltag und Beruf.

Auf Infoabenden stellen wir Ihnen spezielle Kursangebote vor. Ausstellungen, Feste, Lesungen und Theaterveranstaltungen ergänzen unser vielfältiges Angebot.

Ausführliche Informationen zu den folgenden Veranstaltungen finden Sie unter der angegebenen Kursnummer bzw. der Seitenzahl im Programm. In der Regel ist eine Anmeldung erforderlich.

Februar 2022

01. Feb. Ein unbekannter Blick auf Frankfurt: Das Deutsche Museum für Kochkunst und Tafelkultur, *0704-01* ..... Seite 38

07. Feb. Rebalance – Ayurveda für den Alltag, *3030-01* ..... Seite 115

09. Feb. Online-Vortrag: IT-Sicherheit im Alltag, *5000-42* ..... Seite 205

12. Feb. Meet and Create: Mit Bildern und Farben sprechen. Ein kostenloser Infonachmittag mit Kurzvorträgen rund um Grafik und Gestaltung auf Papier und digital, *5320-00* ..... Seite 101

15. Feb. Start der Vortragsreihe Studium Generale: Gegenwartsgeschichte 1945 – heute, *in Präsenz 0010-01 oder online 0010-01D* ..... Seite 28

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf „Welches Gerät passt zu mir?" *5060-42* ..... Seite 208

18. Feb. Online-Vortrag: Microsoft Teams (Microsoft 365), *5001-42* ..... Seite 205

19. Feb. Social Media Shorts – Kostenloser Online-Infonachmittag mit Kurzvorträgen rund um Bloggen und Social Media, *5400-40* ..... Seite 234

März 2022

01. März Online-Vortrag: Rassismus und Diskriminierung in der deutschen Polizei – Mehr als nur Einzelfälle? *1804-07* ..... Seite 57

Kaufen und Verkaufen im Internet, *5002-42* ..... Seite 205

02. März Plastikfasten, *0300-03* ..... Seite 69

Menschen und Werke Das Künstlerpaar Marianne von Werefkin und Alexej von Jawlensky, *2003-10* ..... Seite 74

Start der Online-Vortragsreihe: Studium Musicale „Rhythmus und Klang", *2302-10* ..... Seite 82

04. März Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde: Verführungen zur Selbstzurücknahme – Zur Bedeutung von Elternschaft in Paarbeziehung, *1001-01* ..... Seite 43

Smartphones und Tablets: Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-30* ..... Seite 316

08. März Das Stadtplanungsamt und seine Projekte – Dialog mit dem Amtsleiter, *0702-01* ..... Seite 37

Infoveranstaltung: Wir werden Pflegefamilie – Einem Kind ein dauerhaftes Zuhause geben, *1030-06* ..... Seite 53

Impulsvortrag rund um das Gehirn, *1302-02* ..... Seite 54

09. März — Smartphone-Verträge und -Tarife im Vergleich. Durchblick im Tarife-Dschungel, *5061-42* ..... Seite 208

11. März — Vorsorgerecht, *7107-28* ..... Seite 304

16. März — Online-Vortrag: Buddha, Du und Ich – Die Einheit von Selbst und Umgebung, *0802-01* ..... Seite 40
Die Geschichte der Adlerwerke in Frankfurt, *1804-19* ..... Seite 57

17. März — Online-Vortrag: Lobbyismus und Nebeneinkünfte im Deutschen Bundestag, *1804-22* ..... Seite 57

19. März — Die Geschichte der RAF, *0703-03* ..... Seite 37

22. März — Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie, *3005-02* ..... Seite 115

24. März — Gemeinschaftliches Wohnen – Ein Einführungsworkshop, *0702-03* ..... Seite 37

25. März — Geld und Wissen im Alter: Ersparnisse selbstbestimmt verwalten, *7107-23* ..... Seite 304
Smartphones und Tablets: Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-31* ..... Seite 316

29. März — Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Bedienungsanleitung fürs Gehirn, *1006-15* ..... Seite 47

30. März — Online-Infoveranstaltung: Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikate, *9090-01* ..... Seite 204

April 2022

01. Apr. — Gewalt-Sehen-Helfen: Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum, *7110-02* ..... Seite 305

04. Apr. — Online-Vortrag: Blogs und Internetseiten mit WordPress, *5003-42* ..... Seite 205

07. Apr. — OUT OF THE BOX: Rückkehr ins Leben – Fülle erfahren trotz Trauma?! *0803-01* ..... Seite 41

08. Apr. — Gutes Hören, *7106-01* ..... Seite 304

13. Apr. — Online-Vortrag: Buddha, Du und Ich – Leben und Tod aus buddhistischer Perspektive, *0802-02* ..... Seite 41

14. Apr. — Kunstraub in Antike und Gegenwart, *0705-03* ..... Seite 38

21. Apr. — OUT OF THE BOX: Point Zero Painting – Das Talent der Fülle im kreativen Prozess erleben, *0804-01* ..... Seite 41

25. Apr. — Menschen und Werke: Die Künstlerin Elisabeth Vigeé-Lebrun (1755–1842), *2003-11* ..... Seite 74

26. Apr. — Angriff der Algorithmen – Abwehr durch den Datenschutz, *5004-42* ..... Seite 205

29. Apr. — Gönne Dich Dir Selbst – Selbstfürsorgend leben, *7102-30* ..... Seite 303

30. Apr. — Special zum English Language Day – Polish up your English ..... Seite 153
Einführungskurs: Learning English with Music B1, *4236-25* ..... Seite 160
Einführungskurs: Polish Up your Grammar C1, *4279-15* ..... Seite 163
Einführungskurs: Talking about Maps B2, *4267-24* ..... Seite 162
Einführungskurs: Learning English with Movies B2, *4267-25* ..... Seite 162
Einführungskurs: Conversation with TED Talks C1, *4279-16* ..... Seite 163
Einführungskurs: Home Sweet Home – An American Dream B2, *4267-29* ..... Seite 162
Einführungskurs: Music and Literature C1/C2, *4280-39* ..... Seite 164
Einführungskurs: Conversation and Grammar B2, *4267-20* ..... Seite 162
Infoveranstaltung: Englisch-Prüfungsvorbereitungskurse an der Frankfurter VHS, *4282-00* ..... Seite 165

Mai 2022

03. Mai — Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung: Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung, *1006-16* ..... Seite 47

04. Mai — OUT OF THE BOX: Universaler Sufismus – Ein Weg spiritueller Freiheit, *0805-01* ..... Seite 41
Online-Vortrag: Raus aus dem Kopfkino – Angst. Wann sie krank macht und wann sie förderlich sein kann, *1006-23* ..... Seite 47
Ein KZ mitten in Frankfurt, *1804-02* ..... Seite 57

06. Mai — Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde: Heilige und Hure – Die beiden Seiten weiblicher Sexualität, *1001-02* ..... Seite 43
Smartphones und Tablets: Orientierungshilfe vor dem Kauf, *7166-32* ..... Seite 316

09. Mai — Menschen und Werke: Der Künstler Frank Stella (geb. 1936), *2003-12* ..... Seite 74

13. Mai — Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde: „Mir ward die Liebe nicht" – Bertha Pappenheim, *1001-03* ..... Seite 43

18. Mai — Buddha, Du und Ich: Der Achtfache Pfad des Buddha – Mehr als Achtsamkeit und Meditation! *0802-04* ..... Seite 41
Online-Vortrag: Raus aus dem Kopfkino – Trauma. Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen, *1006-24* ..... Seite 47

20. Mai — Das Museum an der Kreuzkirche – Wir laden ein zu einer Reise durch 1250 Jahre, *0704-03* ..... Seite 38
Wer sucht sie nicht: Die beste Schule für das hochbegabte Kind, *7020-05* .. Seite 302

23. Mai — Special: Online-Kursreihe zum Tag der slawischen Schrift und Kultur ..... Seite 153
Ukrainisch zum Kennenlernen, *4612-10* ..... Seite 200
Polnisch zum Kennenlernen, *4471-04* ..... Seite 187
Kroatisch zum Kennenlernen, *4450-00* ..... Seite 184

24. Mai — Sorbisch zum Kennenlernen, *4490-20* ..... Seite 193
Russische Kultur: Fettnäpfchen vermeiden, *4480-00* ..... Seite 189
Einführung ins russische Alphabet, *4480-01* ..... Seite 189

25. Mai — Virtuelle Reise durch Tschechien, *4607-73* ..... Seite 198
Tschechisch zum Kennenlernen, *4607-74* ..... Seite 198
Russland als Reiseziel: Ich packe meinen Koffer (A1), *4480-05* ..... Seite 189

31. Mai — Konferenztools wie Zoom, Teams und Skype – Herausforderung auch für den Datenschutz, *5005-42* ..... Seite 205

Juni 2022

01. Juni — Buddha, Du und Ich: Was Buddha gelehrt hat, *0802-05* ..... Seite 41

10. Juni — Die Fülle des Lebens erfahren – Wertorientierte Biografiearbeit, *7102-33* ... Seite 303

15. Juni — Online-Vortrag: Raus aus dem Kopfkino – Energie-Vampire. Gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen, *1006-25* ..... Seite 48

22. Juni — Online-Vortrag: Online Banking und E-Payment – Wie zahle ich sicher im Internet? *5006-42* ..... Seite 205

Anzeige

24. Juni — Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde – Über das Mütterliche im Eigenen. Weibliche Sexualität im Spannungsfeld von Perversion und Sinnlichkeit, *1001-04* ..... Seite 43

Gutes Hören, *7106-02* ..... Seite 304

Smartphones und Tablets: Orientierungshilfe vor dem Kauf: Vortrag mit Anwendungsbeispielen, *7166-33* ..... Seite 316

29. Juni — Buddha, Du und Ich: Meditation und Buddhismus, *0802-06* ..... Seite 41

Juli 2022

06. Juli — Online-Vortrag: Raus aus dem Kopfkino – Stress konstruktiv begegnen?! *1006-26* ..... Seite 48

08. Juli — Online-Vortrag: Psychoanalytische Freitagsrunde – „Schein und Sein" Zur narzisstischen Identitätsstörung, *1001-05* ..... Seite 44

Was macht Ihr Kind denn alles auf dem Smartphone? *7020-06* ..... Seite 302

13. Juli — Das Frankfurter Gewerkschaftshaus – Ein kleines Haus ganz groß, *1804-24* ..... Seite 58

Bildrechte im Internet – Worauf muss ich achten? *5007-42* ..... Seite 206

15. Juli — Online-Infoabend zum Zertifikat Social Media Manager/-in (BVCM), *5444-40* ..... Seite 237

20. Juli — Online-Vortrag: Raus aus dem Kopfkino – Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen, *1006-27* ..... Seite 48

August 2022

15. Aug. — Online-Vortrag: Verwendung von Access oder Excel. Entscheidungshilfen bei der Datenverwaltung, *5179-02* ..... Seite 217

Aktuelle Informationen zu allen Vorträgen und Kursen finden Sie im Internet unter

vhs.frankfurt.de

In unseren Kursen zur gesellschaftspolitischen Bildung

- **erweitern Sie Ihre Allgemeinbildung**
- **erwerben Sie fachliches und methodisches Wissen**
- **erlangen Sie gesellschaftliche und persönliche Handlungskompetenz**

Gesellschaft, Politik, Psychologie

Studium Generale 28
Interkultureller Austausch und Begegnung 32
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt 34
Politik, Geschichte, Recht 36
Religion, Philosophie, Weltanschauung 40
Psychologie, Pädagogik 43
Lern- und Gedächtnistraining 54
Ehrenamt 54
Arbeit und Leben (DGB/VHS) 55

Studium Generale

Menschheitswissen in vier Etappen

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Etappe vier: Gegenwartsgeschichte 1945 – heute

Das Wissen um Vergangenes ist Grundlage für das Verständnis der Gegenwart und die Annahmen über die Zukunft. Das ist die Maxime des Studium Generale. Alles was existiert hat seine Geschichte. Es entsteht irgendwann, durchläuft Zyklen der Entwicklung, entfaltet sich entsprechend den jeweiligen Rahmenbedingungen, den beteiligten Protagonisten und manchmal auch durch den Einfluss des Zufalls. Dies gilt gleichermaßen für Individuen, Gesellschaften, Staaten, Planeten oder das Universum. Phänomene lassen sich am besten verstehen, wenn man sie in größeren Zusammenhängen und in ihrer zeitlichen Einordnung betrachtet.

Das Studium Generale besteht aus vier Themenblöcken: I Geschichte, II Kultur, III Gesellschaftsfragen und IV Naturwissenschaften

Zwölf Jahrhunderte Geschichte und Kultur

In Zyklen von vier Semestern, befassen wir uns mit großen Epochen der Menschheitsgeschichte und schauen, wie sich diese jeweils in Kunst, Musik und Literatur widerspiegeln. Die Epochen sind:

- Mittelalter bis Reformation
- Frühe Neuzeit bis Französische Revolution
- Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg
- Gegenwartsgeschichte bis heute

Nach vier Semestern beginnen wir erneut im Mittelalter – aber keine Sorge, in rund zwölf Jahrhunderten ist eine Menge passiert, so dass sich – zumindest beim Studium Generale an der VHS Frankfurt am Main – kein geschichtliches Ereignis wiederholen wird!

Aktuelles aus Gesellschaft und Wissenschaft

Bei den Gesellschaftsfragen mischen sich Bezüge zu aktuellen Ereignissen mit Grundsatzfragen menschlichen Zusammenlebens.

In den Naturwissenschaften interessieren uns neben den Grundlagen Neuigkeiten aus Forschung und Technik. Es wechseln die Fächer Geologie, Physik, Biologie und Chemie.

Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

Aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie finden die Exkursionen im Freien statt, die jeweilige Durchführung ist abhängig von den dann geltenden Bestimmungen.

Präsenz oder online

Das Studium Generale wird als duale Veranstaltung angeboten. In einer kleinen Gruppe treffen Sie sich in der VHS. Die größere Gruppe schaltet sich online dazu. Die Vorträge werden jeweils über Zoom gestreamt. Eine Speicherung der Übertragung findet nicht statt.

Einzelbuchung von Vorträgen

Sie sind noch unschlüssig, ob Sie am Studium Generale teilnehmen möchten? Dann nutzen Sie die Möglichkeit, an ausgewählten Vorträgen teilzunehmen (Vorträge sind gekennzeichnet). Alle anderen Vorträge sind ausschließlich den Teilnehmenden des Studium Generale vorbehalten.

Anmeldung

Präsenzkurs: Kursnr. 0010-01
VHS Sonnemannstraße 13

Onlinekurs: Kursnr. 0010-01D

Termine: **15. Feb. – 05. Mai, 22x**
Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr

Kosten: € 110

Sie möchten ins laufende Semester einsteigen? Auch das ist möglich! Rufen Sie uns an.

Information und Beratung
Miriam Claudi
Telefon 069 212-44093
E-Mail miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation und Anmeldung zu den Exkursionen
Gabriele Paul-Göppel
Telefon 069 212-32365
E-Mail gabriele.paul-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de

I Geschichte

1945 – heute

Emanzipation des Globalen Südens?

Im Schatten des Kalten Krieges gelang es den kolonialisierten Völkern, ihre nationale Unabhängigkeit zu erreichen – oft unter schwersten Opfern (Vietnam). Gleichzeitig blieben sie eingebunden in ein Weltsystem, das von den alten Industriestaaten dominiert wird. Seit den 1980ern verschärften die Globalisierung und der Zerfall des „Ostblocks" das globale Ungleichgewicht. Es wird der Versuch des „Globalen Südens" dargestellt, die Kluft zwischen armen und reichen Nationen zu verringern und das koloniale Erbe zu überwinden. In Absprache setzen wir den Schwerpunkt bei Afrika, Asien oder Lateinamerika und diskutieren die Rolle verschiedener Akteure – von Staaten über transnationale Konzerne bis zur UNO.

Wulf-Diethard Kisling
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **22. Feb. – 22. März, 5x**

II Kultur

Literatur

● **Zeitgenössische Literatur**

Die Stoffe der gegenwärtigen belletristischen Weltliteratur reflektieren zunehmend die globalen Lebenswirklichkeiten unseres Zeitalters. Dabei gerät das ehemals so schöne kosmopolitische Ideal von einer grenzenlosen Welt in nahezu allen Bereichen

unseres Daseins ins Wanken. An deren Stelle verfestigte sich der kapitalisierte, hermetisch geschlossene Raum eines universellen Vernetzungssystems, das kein desintegriertes Außen mehr erlaubt. Die poetischen Fragen nach der Zukunft und ihrer Imagination offenbaren zumeist eine dystopisch gefärbte Optik, eine fatal gewordene Beziehung zwischen Mensch und Natur.

Prof. Dr. Norbert Abels
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Feb., 1x**

● **Briefromane im Wandel der Zeit**

Goethes „Die Leiden des jungen Werthers" gilt als einer der bedeutendsten Briefromane der deutschsprachigen Literatur. Dieser Text war nicht nur zu seiner Zeit erfolgreich, auch in der neueren Literatur zeigt sich das Modell als ausgesprochen fruchtbar. In den letzten 50 Jahren reagierte das Genre des Briefromans mit erstaunlicher Flexibilität und viel komischem Potenzial auf sich wandelnde gesellschaftliche Konstellationen. Wir behandeln Werke, deren Spektrum von der Goethe-Travestie bis zum E-Mail-Roman reicht: „Die neuen Leiden des jungen W." von Ulrich Plenzdorf, „Briefe in die chinesische Vergangenheit" von Herbert Rosendorfer, „Liebesmale, scharlachrot" von Feridun Zaimoglu sowie „Gut gegen Nordwind" von Daniel Glattauer.

Prof. Dr. Robert Seidel
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb., 1x**

Kunst

● **Einführung in die Kunst der 1960er Jahre**

In den sechziger Jahren kam es weltweit zu einem Umbruch in der Kunstlandschaft. Maßgeblich war die Bewegung der Pop-Art, in der die Künstler/-innen sich mit Dingen des Alltags auseinandersetzten. Konträr dazu entwickelte sich die Minimal Art. Reduziert auf das Wesentliche standen reine Objekte im Mittelpunkt. Die Op-Art, die optische Kunst, versuchte mit geometrischen Illusionen die Wahrnehmung der Betrachter zu täuschen und zu irritieren. Und die Aktionskunst griff Raum mit s.g. Happenings, die das Publikum einbezogen. In vielen Kunstrichtungen dieser Jahre wurde eine neue radikale Auseinandersetzung mit der Gesellschaft und der Realität formuliert.

Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. März, 1x**

● **Kunst der DDR**

Heute, über 30 Jahre nach dem Mauerfall, wird deutlich, wie vielschichtig die Kunst in der DDR war. Neben der regimetreuen „Staatskunst" gab es widerständige, experimentelle und sogar abstrakte Kunst. Die Künstlerinnen und Künstler in der DDR standen im Spannungsfeld zwischen erwarteter Rolle im Staat und Rückzug, verordnetem Kollektivismus und schöpferischer Individualität. Wir lernen beide Seiten der Kunst aus der Zeit zwischen 1945 und 1990 kennen, wie beispielsweise die „Malerfürsten" Bernhard Heisig, Werner Tübke und Willi Sitte, aber auch nonkonforme Künstler wie Hermann Glöckner, Gerhard Altenbourg und A.R. Penck.

Ulrike Kuschel
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Apr., 1x**

Musik

● **Zeitgenössische Klassik**

Als „klassisch" gilt, was der Erosion seiner Substanz im Zeitenwandel widersteht. Es sind die unvergänglichen Themen und Stoffe, die zu stets erneuter Auseinandersetzung einladen. Sie können – mit Gottfried Keller– nachgerade als Beweise dafür betrachtet werden, „wie tief im Menschenleben jede jener Fabeln wurzelt, auf welche die großen alten Werke gebaut sind." Auch die sogenannte „Neue Musik" und das Musiktheater der so stilpluralen Moderne haben Klassiker hervorgebracht. Ihren vielfältigen Formen soll die Veranstaltung nachspüren.

Prof. Dr. Norbert Abels
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. März, 1x**

● **Zeitgenössische Rockmusik**

Rockmusik, einst von der Musik des Rock 'n' Roll ausgegangen, war in ihren Anfängen eine Kunst der Empörung, getragen vom Protest gegen die vorangegangene martialische Epoche mit all ihrer bigotten Moral und ihrem parasitären Wohlstandskult. „People try to put us d-down talkin' ‚bout my generation, just because we get around" – so lautete im Herbst 1965 ein nachgerade programmatischer Text der Beatformation The Who. Und vier Jahre später, immer noch in der Zeit des Vietnamkrieges sang John Lennon „Give Peace a Chance". Seitdem hat diese moderne Populärmusik unzählige Verwandlungen durchmessen. Obwohl periodisch vom Moloch des Kommerzbetriebs unterwandert und fast aufgesogen, haben sich resistente und unangepasste Formen bis zum heutigen Tag behauptet.

Prof. Dr. Norbert Abels
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**

Siehe auch: Studium Musicale – Der singende Mensch, Seite 82

III Gesellschaftsfragen

Krisen – wahrnehmen, entscheiden, lernen

Frei buchbar!

Krisen prägen nicht erst seit der Corona-Pandemie die öffentliche und die politische Debatte: „Finanzkrise", „Flüchtlingskrise", „Corona-Krise", „Klima-Krise". Was macht bei all diesen Herausforderungen die besondere Dynamik einer Krise aus? Wann wird aus einem Problem eine Krise? Wie entsteht sie und was bedeutet sie für politische Entscheidungen? Sind letztlich alle Krisen politische Krisen? Dr. Stefan Kroll von der Hessischen Stiftung für Friedens- und Konfliktforschung führt in Konzepte der Krisenforschung ein und diskutiert insbesondere die Frage der Politisierung der Krise und die Möglichkeiten aus Krisen zu lernen.

0010-31 *Dr. Stefan Kroll*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Die politische Theorie des Neoliberalismus

Frei buchbar!

Beendet Corona die neoliberale Marktwirtschaft?

Wir befassen uns mit neoliberalen Ideen von den 1920er Jahren, bis hin zu US-Amerikanern wie Milton Friedman, einem Vertreter der Chicago School. Beim modernen Neoliberalismus geht es um weit mehr als um eine radikale Selbstregulierung des Marktes. Märkte hängen von Bedingungen ab, die sie selbst nicht reproduzieren können – und hier kommen Staat und Politik als Garanten für den Erhalt dieser Rahmenbedingungen ins Spiel. Die Coronakrise zeigt nun ein weiteres Mal, dass der „freie Markt" eine Fiktion ist. Ohne die Infrastruktur des Staates können Märkte nicht funktionieren – dies war schon eine Lehre aus der Finanzkrise 2008. Was aber, wenn Krisenzeiten über Jahrzehnte nicht enden? Wohin zielt der erhaltende Fokus des Staates angesichts der verheerenden Auswirkungen der Klimakrise?

0010-33 *Prof. Dr. Thomas Biebricher*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Die Geschichte des Scheiterns in Afghanistan

Das Scheitern in Afghanistan markiert eine Zäsur der deutschen Sicherheitspolitik. Mit Dr. Matthias Dembinski von der Hessischen Stiftung Friedens-und

Konfliktforschung beleuchten wir die Hintergründe, die das deutsche Engagement am Hindukusch motivierten, rekapitulieren die Geschichte der NATO-Mission und befassen uns mit den Gründen und der Aufarbeitung des Scheiterns der militärischen Mission und des sogenannten vernetzten Ansatzes, der militärische sowie politische, wirtschaftliche und sozial ausgerichtete Instrumente zusammenführen soll.

Dr. Matthias Dembinski
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **26. Apr., 1x**

The Great Ape Project

Frei buchbar!

Was den Affen nicht vom Menschen unterscheidet

Das Great Ape Project fordert seit den 1990er Jahren, die Großen Menschenaffen – Orang Utans, Gorillas, Schimpansen und Bonobos – aufgrund ihrer großen genetischen Ähnlichkeit mit dem Menschen und ihren vergleichbar komplexen kognitiven, affektiven und sozialen Fähigkeiten bestimmte Grundrechte zuzuerkennen, die bislang ausschließlich dem Menschen vorbehalten sind: Das Grundrecht auf Leben, auf individuelle Freiheit und auf körperliche wie psychische Unversehrtheit. Wir bringen uns mit dem Sachbuchautor, Psychologen und Koordinator des Big Ape Projektes, Dr. Colin Goldner, am Beispiel der Menschenaffen in die aktuelle ethische Debatte um das Tierwohl ein. Zudem beleuchten wir auch die juristische und ethische Situation unserer Nutztiere.

In Kooperation mit der Giordano Bruno Stiftung.

0010-35 *Dr. Colin Goldner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Corona – wer zahlt die Staatschulden?

Frei buchbar!

Die Weltwirtschaftskrise von 2008 wird als Staatsschuldenkrise bezeichnet. Hohe Staatsschulden gelten als ökonomisch hochproblematisch und führten in der Folge zu einer gesetzlichen Schuldenbremse. Durch die Corona-Pandemie drohen nun weitere ökonomische Krisen. Aber dieses Mal reagieren die EU und andere Industriestaaten anders: Zur Abwehr werden gigantische Staatsschulden aufgenommen. Auch Deutschland hat sich massiv verschuldet, um Konjunkturpakete zur Milderung der Krise zu finanzieren. Doch wer zahlt die Schulden? Wir betrachten verschiedene Lösungsvorschläge. Ein Augenmerk liegt dabei auch auf der Modern Money Theory, die behauptet, dass staatliche Schulden weniger gefährlich sind als angenommen und sogar eine solidarische und fortschrittliche Politik ermöglichen können.

0010-36 *Dr. Jürgen Behre*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 5

Die teuflischen Fünf

Über die Macht von Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft

Die Daten der digitalen Welt mit Milliarden von Nutzerinnen und Nutzern ballen sich bei wenigen großen Unternehmen: Google, Apple, Facebook, Amazon und Microsoft. Was gehört alles zu den Imperien dieser „teuflischen Fünf"? Welche persönlichen Daten fallen an und wieso ist das problematisch? Potenziell können sich IT-Konzerne in das Leben jeder Einzelperson und Bevölkerungsgruppe hineinzoomen. In mehr als 90 Prozent der populären Webseiten und Apps sind ihre Dienste eingebaut. Auch bei der Nutzung vieler „unverdächtiger" Apps und Webseiten fließen im Hintergrund-Datenströme auf die Datenbanken von Google und Facebook. Doch durch politische und juristische Maßnahmen und durch individuelle technische Selbstermächtigung lässt sich durchaus die Datenmacht der teuflischen Fünf brechen.

Stefan Mey
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Mai, 1x**

IV Naturwissenschaften

Chemie

- **Von der Bedeutung des Kohlenstoffs**

Wir befassen uns mit der Rolle des Kohlenstoffs und seiner vielfältigen Verbindungen als biochemischer Grundbaustein des Lebens auf der Erde und seiner astrochemischen Bedeutung für die Bildung von Sternen und Planeten. Außerdem wagen wir das Gedankenexperiment, ob auch andere chemische Elemente die Bedingungen des Lebens ebenfalls erfüllen könnten? Wäre eine siliziumbasierende Existenz denkbar, und wie könnte sie entwickelt sein?

Prof. Dr. Markus Röllig
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **24. März, 1x**

- **„Ich bin gekommen, ein Feuer anzuzünden" – Historische Einblicke in die wichtigste Kulturtechnik des Menschen**

Die Kunstfertigkeit, Feuer zu entfachen gehört zu den ersten Leistungen der frühen Menschheit. Dabei bezeichnet Feuer das chemische Phänomen der Verbrennung von Stoffen unter Bildung von Flammen mit Licht und Wärme. Vom Feuerstein und Zunder, über das Streichholz bis zum modernen Lichtbogen-Feuerzeug werden bekannte und verblüffende Techniken zur Erzeugung von Flammen vorgestellt und in einfacher Weise die jeweils zu Grunde liegende Chemie erklärt. An Beispielen wie der Vier-Elemente-Lehre der Antike oder der Phlogistontheorie des 18. Jahrhunderts zeigt sich die fundamentale Bedeutung des Feuers für Mythologie, Philosophie und Naturwissenschaft und dabei auch die Irrungen und Wirrungen auf dem langen Weg das Feuer nicht nur zu nutzen, sondern auch zu verstehen.

Prof. Dr. Arnim Lühken
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. März, 1x**

Mathematik: Algorithmen

Wir befassen uns mit der Entstehung und Verwendung von Algorithmen. In einer Zeit, in der es möglich ist, riesige Datenmengen nicht nur zu sammeln, sondern auch nach gezielten Fragestellungen auszuwerten, wächst ihre Bedeutung zunehmend. Von den Naturwissenschaften bis zur Auswertung menschlichen Verhaltens, bei der Entwicklung künstlicher Intelligenz und der Mathematisierung des menschlichen Bewusstseins sind sie unerlässlich. Wird es bald „gesunden Maschinenverstand" geben? Gibt ihr Einsatz in den modernen Erkenntniswissenschaften Anlass zu Bedenken? Wollen wir wirklich Maschinen als Entscheider über uns Menschen oder sollte es Grenzen geben, damit wir die Kontrolle über unser Leben behalten?

0010-46 *Elisabeth H. Freund, M.A.*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Mai, 1x**

Exkursionen

Zum Redaktionsschluss standen die Exkursionen noch nicht fest. Die aktuellen Themen und Termine finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de/StudiumGenerale

Studium Generale: zwei Abende pro Woche, vier Themenblöcke, vier Epochen, vier Semester

Frühjahr/Sommer 2022

Geschichte*	Mittelalter bis Reformation 700 – 1517	Frühe Neuzeit bis Französische Revolution 1517 – 1789	Industrialisierung bis Zweiter Weltkrieg 1789 – 1945	Gegenwartsgeschichte 1945 – heute
	4 Termine (+ 2 Vertiefungstermine möglich)	4 Termine	5 Termine	5 Termine
Kultur* – Kunst	Romanik bis Renaissance	Barock bis Biedermeier	Symbolismus bis Abstrakte Malerei	Surrealismus bis Pop Art
Literatur	Germanische und höfische Dichtung bis Meistersinger	Aufklärung bis Vormärz	Bürgerlicher Realismus	Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg
Musik	Mittelalter, Renaissance	Barock, Klassik	Romantik bis Musikalische Moderne	Neue Musik bis Zeitgenössische Musik
	8 Termine (+ 6 Vertiefungstermine möglich)	7 Termine	6 Termine	6 Termine
Gesellschaft	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen	Ethische, soziale und politische Grundsatzfragen
	4 Termine	4 Termine	4 Termine	6 Termine
Naturwissenschaft	Geologie	Physik	Biologie	Chemie
	Mathematik	Mathematik	Mathematik	Mathematik
	4 Termine	4 Termine	4 Termine	3 Termine
	2 Exkursionen	2 Exkursionen	2 Exkursionen	2 Exkursionen
	22 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	21 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr	22 Termine (inkl. 2 Exkursionen) Di + Do 19.00 – 21.00

*Die epochenbezogenen Themenblöcke Geschichte und Kultur sind jeweils aufgeteilt in einen Zyklus von vier Semestern. Die Kultur befasst sich inhaltlich mit Europäischer Kunst und Musik sowie Deutscher Literatur.

Zusteigen ist jederzeit möglich!

Interkultureller Austausch und Begegnung

Interkulturelle Bildung

Miteinander umgehen – Knigge im Business und im Privaten

NEU im Programm

Was bezeichnet Knigge und Etikette genau? Wie redet man eine Frau Prof. Dr. Dr. an? Wer stellt wen vor? Wer geht zuerst die Treppe rauf bzw. runter, wer als erstes durch eine Tür? Wie filetiere ich einen Fisch? Gutes Benehmen hat nichts mit „altem Muff" oder Überheblichkeit zu tun, sondern mit Respekt und Empathie, und ist die Grundlage für ein erfolgreiches Berufs- und glückliches Privatleben. Wer sich sicher fühlt im Regelwerk des menschlichen Umgangs, scheut das Malheur und auch den Regelbruch nicht. Knigge und Etikette sind einer ständigen Veränderung unterworfen. Nutzen Sie diesen Kurs, um die Freude an guten Umgangsformen zu erfahren, oder Ihre Kenntnisse upzudaten und aufzufrischen.

Zusatzkosten: Der letzte Termin findet bei einem mehrgängigen Menü in einem Restaurant statt. Hierfür entstehen Zusatzkosten von ca. € 65 zuzüglich Getränke (vor Ort zu zahlen).

0102-01 *Mikael GB Horstmann*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. März – 29. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Die Stadt mit Deinen Augen

Diese Reihe besonderer Stadtführungen soll Ihnen Lust auf die Auseinandersetzung mit dem Eigenen und dem Fremden, Anderen machen. Hier werden unterschiedliche Blickwinkel auf das vielfältige Leben in Frankfurt zum Thema gemacht. Wie nehmen etwa Neuzuwanderer/-innen diese Stadt wahr oder ergibt sich vielleicht auch für Alteingesessene ein ganz neuer und unbekannter Blick auf längst Vertrautes oder im Alltag Übersehenes? Menschen mit ihrem persönlichen und subjektiven Blick auf Frankfurt zeigen Ihnen, was sie an ihrem Frankfurt bemerkenswert finden und zur Sprache bringen wollen.

Vielleicht haben auch Sie Lust, Ihren Blick auf Frankfurt zu teilen? Dann schicken Sie Ihren Vorschlag an: Susanne Boelke-Werner, E-Mail: susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

● Unser Preungesheim wird 1250 Jahre alt

Im Jahr 772 wird Preungesheim erstmals erwähnt, als „Bruningisheim", das Heim von Bruno, einem fränkischen Ministerialen von Karl dem Großen. Somit feiert Preungesheim im Jahr sein Jubiläum: 1250 Jahre. Wo nahm Preungesheim seinen Anfang? Gab es Ritter in Preungesheim? Wo konnten unsere Vorfahren rodeln? Bei diesem Stadtteilrundgang spüren wir diesen Fragen nach und wandeln auf historischen Pfaden durch das alte Preungesheim. Die Kreuzkirche in Preungesheim ist eine der ältesten Kirchen Frankfurts. Hier starten wir unseren Rundgang durch das historische Preungesheim.

0102-03 Nord *Anneliese Gad; Diana Fischer*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 11

Reise nach Afrika – inklusiv und fantasievoll

NEU im Programm

Haben Sie auch schon mal von einer Reise nach Afrika geträumt? Dann lassen Sie sich von den Geschichten aus Afrika bezaubern. Die Autorin Nasrin Siege geht mit Ihnen auf eine spannende Reise. Viele kluge und auch humorvolle Märchen hat sie in Afrika gesammelt. Sie erfahren, wie die Menschen in Afrika sich die Geschichten weitererzählen. Und dann probieren Sie das Erzählen selbst aus.

Dieser Kurs ist für alle Interessierten offen und arbeitet nach einem inklusiven Konzept. Das Lerntempo und die Methodik passen sich den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.

0104-21 Nord *Nasrin Siege*
Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr,
17. Juni + 18. Juni, 2x
Nordwestzentrum; € 14

Melodien der afrikanischen Seele

NEU im Programm

Ein Konzert mit Urbain N'Dakon

Urbain N'Dakon ist seit 2008 Musikbotschafter der Elfenbeinküste in der Kategorie „Moderne Liedermacher". Mit einer Akustik-Gitarre oder einer afrikanischen Trommel trägt der promovierte Germanist, Liedermacher, Geschichtenerzähler und Trommelkünstler selbst komponierte langsame und melodiöse Lieder vor, die zum Nachdenken und Lernen über alte und zugleich zeitlose Schätze afrikanischer Weisheit anregen.

In seiner Kunst begegnet auf einzigartige Art und Weise das poetisch gesprochene Wort in perfektem Deutsch den gesungenen Versen seiner afrikanischen Muttersprache NZema. Beides verwebt sich zu einem einzigartigen Klang- und Wort-Teppich, der uns in die afrikanische Kultur eintauchen lässt. Dabei erklingen auch ganze Märchen in seinem mit der Gitarre begleiteten Vortrag.

0104-23 Nord
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Rap-Songs schreiben

NEU im Programm

Was braucht man, um seinen eigenen Rap-Song zu schreiben? Muss es darin immer nur um Angeberei und Beleidigungen gehen? Wer sich schon einmal gefragt hat, ob er selbst anfangen könnte, Rap-Texte zu schreiben, sich aber noch nicht dafür ausgerüstet fühlt, erhält im Kurs eine professionelle Anleitung. Als Rapper Donzen macht Thorben Kreienbring seit fünfzehn Jahren Musik und verarbeitet in seinen Texten viele Erlebnisse und Gedanken. In diesem Kurs geht es zunächst um die Grundlagen im Rap. So werden die Teilnehmer/-innen zum Beispiel lernen, wie man auf ein sinnvolles Songthema kommt. Dabei wird es zum Beispiel auch um das Thema „Zusammenhalt" gehen. Mithilfe von kleinen Reim-Lektionen werden somit schon die ersten eigenen Songtexte entstehen und am Ende vielleicht sogar ein ganzer Song!

0104-11 Nord *Thorben Kreienbring*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 12. Mai, 4x**
Nordwestzentrum; € 48

siehe auch: Musikangebote ab Kursnr. 2330

LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache

Sie haben Spaß an Geschichten? Wir lesen zusammen in einer Gruppe. Wir lesen Geschichten aus einem Buch. Alle Texte sind in Einfacher Sprache geschrieben. Manche Geschichten spielen in Frankfurt. Es ist nicht wichtig, wie gut Sie lesen können. Alle können mitmachen. Auch wenn Sie erst Deutsch lernen. Sie können vorlesen oder einfach nur zuhören. Danach sprechen wir über die Geschichten – was haben wir verstanden? Was gefällt uns? Was denken wir?

Sie müssen nichts bezahlen.

In Kooperation mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

● **LEA Leseklub Ostend**

0105-01 ⓘ *Kursleiter/-innen Team*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **11. Jan. – 01. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **LEA Leseklub Gallus**

0105-02 ⓘ *Kursleiter/-innen Team*
Fr, 16.00 – 17.00 Uhr, **14. Jan. – 04. März, 8x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

● **LEA Leseklub NWZ**

0105-03 Nord ⓘ *Kursleiter/-innen Team*
Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **24. März – 19. Mai, 7x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Interkultureller Diskutiertreff zu aktuellen Themen

Miteinander sprechen – voneinander lernen

Haben Sie Freude daran, über aktuelle gesellschaftliche, politische und soziale Themen zu diskutieren? Lernen Sie Menschen mit unterschiedlichsten Hintergründen in freundlicher Atmosphäre kennen und trainieren Sie Ihre mündliche Ausdrucksfähigkeit. Sie müssen keine muttersprachlichen Deutschkenntnisse haben. Das Angebot ist offen für alle und wird durch eine erfahrene Kursleiterin moderiert, die Ihnen bei Bedarf auch sprachliche Hilfestellungen gibt. Pro Termin wird gemeinsam über eine vorgegebene Frage diskutiert, zum Beispiel:

- Sollten ungesunde Lebensmittel klarer gekennzeichnet werden?
- Sollte es statt Wahlrecht eine Wahlpflicht geben?

Vorkenntnisse zu den jeweiligen Themen sind nicht erforderlich, im Fokus steht der Spaß am Diskutieren und die Erweiterung der eigenen Perspektive.

0105-10 ⓘ *Matea Dutko*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **26. Apr. – 14. Juni, 8x**
VHS im stadtRAUMfrankfurt; Entgeltfrei

Märchen und Geschichten aus aller Welt

Bewegt, beschützt, beschenkt

Märchen und Geschichten aus aller Welt sind seit jeher ein Spiegel unseres Miteinanders – sie thematisieren die positiven Aspekte wie Freundschaft und Zusammenhalt ebenso wie Ausgrenzung aufgrund von Andersartigkeit. Oft finden sich dabei ungewöhnliche und berührende Lösungen für das Zusammenleben von sehr verschiedenen Lebewesen. Fühlen Sie sich herzlich auf eine märchenhafte Reise in den Geschichten-Palast der passionierten Erzählerin Gabriele Wolff-Starck eingeladen und lassen Sie sich inspirieren, wie das Gehörte unser persönliches Zusammenleben beeinflussen kann.

● **Märchen verschenken – Schreibwerkstatt**

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. Für unsere Liebsten soll ein Geschenk zu einem besonderen Anlass daher so persönlich wie möglich sein. Wie wäre es mit einem Hochzeits-Märchen für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Eine Geschichte für Ihre beste Freundin oder Ihren ältesten Freund? Ein Märchen für Ihre Partnerin oder Ihren Partner? Lassen Sie sich einladen in die Welt der Geschichtenschreiber/-innen! In drei Schritten erhalten Sie den „Zauberstift" für ein solches, individualisiertes Märchen:

1. Inspiration durch andere: Geschichten, die besondere Menschen und Anlässe in faszinierende Bilder übersetzen
2. Beleuchtung der Beziehung zur Empfängerin/zum Empfänger und Entwicklung eines individuellen Geschichtengerüsts
3. Verfassen der eigenen einmaligen Geschichte

0105-11 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

● **Frauen sind immer lieb? – Männer immer stark?**

Sind alle Prinzessinnen immer lieb? Viele stellen den Prinzen schwere Aufgaben. Im Froschkönig wirft die Prinzessin den späteren Prinzen sogar an die Wand; Aschenputtel wartet, bis der Prinz allen Frauen des Landes ihren Schuh anprobiert hat. Und die Prinzen, sind sie immer Helden? Oft stellen sie sich den waghalsigsten Prüfungen und kämpfen um die Prinzessinnen. Aber es gibt auch verzauberte Prinzen, die von Prinzessinnen erlöst werden! Alles wie im richtigen Leben? Gabriele Wolff-Starck erzählt Ihnen märchenhafte Geschichten über die große Suche nach dem oder der Richtigen. Wir werfen einen Blick auf das, was in den Märchen aus verschiedenen Kulturkreisen über Paare erzählt wird. Wo gibt es welche Botschaften über die Liebe und das gemeinsame Glück?

0105-12 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **08. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

● **Klimaschutz und Achtsamkeit**

Welche Botschaften für einen nachhaltigen Umgang mit unserer Umwelt können uns Märchen vermitteln? Hat diese uralte Erzählform noch einen Platz in der digitalen Welt? Kommen Sie in den Geschichten-Palast: Unsere passionierte Geschichtenerzählerin Gabriele Wolff-Starck stellt Ihnen an diesem Abend Märchen aus aller Welt vor, die diese aktuellen Themen behandeln. Lassen Sie uns gemeinsam hinschauen, welche Weisheiten die Märchen aus aller Welt uns bieten, um nachhaltiger und achtsamer mit unserer Umwelt umzugehen. Kommen Sie mit uns gemeinsam zu diesen wichtigen Themen ins Gespräch!

0105-13 ⓘ *Gabriele Wolff-Starck*
Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **22. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 12

siehe auch: Märchen aus unseren Kindertagen und das Thema „Alter" in Märchen finden Sie im Programmbereich „Aktiv im Alter".

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Online-Kurs: Interkultureller Begegnungsraum

Interkulturelle Kompetenz im Austausch miteinander stärken

Angeleitet durch die promovierte Kulturanthropologin Dr. Karoline Pietrzik wollen wir uns im Interkulturellen Begegnungsraum in einer auf Vertrauen basierten Umgebung über unsere kulturbedingt sehr unterschiedlichen Gedanken, Ideen und Herausforderungen austauschen, von unseren Erfahrungen profitieren und uns Impulse geben. Der Ansatz ist interaktiv und offen: Wir werden Themen in der Gruppe gemeinsam reflektieren und die behandeln, die den Gruppenmitgliedern am Herzen liegen. Beispiele hierfür sind: Akkulturation und Bewältigungsmuster, direkte und indirekte Interkulturelle Kommunikation, Geschlechterrollen, Bedeutung der Familie, Kollektivismus vs. Individualismus, Beziehungsformen u.v.m.

0105-20 ⓘ *Karoline Pietrzik*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Apr. – 19. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 36

Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt

Soziokratie 3.0

Als Gruppe in guter Kommunikation neue Strukturen gestalten

Von der Familie/Lebensgemeinschaft bis zur NGO – sobald eine Gruppe etwas bewegen will, müssen Entscheidungen getroffen und Strukturen dafür entwickelt werden. In diesen Strukturen gestalten sich (oft unbewusst) in ganz praktischer Weise die Werte einer Organisation (Menschenbild, Transparenz, Verantwortung): Wer darf was, wie, in welchem Umfang entscheiden? Wie wird Verantwortung verteilt? Wie wollen wir miteinander umgehen? Wie können wir uns weiterentwickeln? In den Prinzipien der Soziokratie sind die Werte für ein gelingendes Zusammenleben verankert, die Gruppen (bis hin zu Organisationen) eine gute Grundlage für gemeinsame Entscheidungen und persönliches Wachstum bieten. Die Kurse dieser Reihe bauen aufeinander auf, sie können aber auch unabhängig voneinander besucht werden.

Weitere Aufbaukurse sind für das kommende Halbjahr geplant.

● **Einführung und Basisbausteine**

In diesem Kurs behandeln wir die Grundlagen und Basisbausteine der Soziokratie 3.0. Nachdem wir uns mit der Entwicklung der Soziokratie 3.0 beschäftigt haben, gehen wir auf folgende Themen ein: Treiber/Motivation, Kommunikation und Transparenz, Konsent-Entscheidungen sowie Weiterentwicklung/Evaluation. Sie erhalten in kompakten Impulsen die wesentlichen Informationen zu den wichtigsten Bausteinen der Soziokratie 3.0, die Sie in der Gruppe an Praxisbeispielen sofort anwenden können. Für eine Vertiefung der Themen empfehlen wir den Besuch der Vertiefungskurse hierzu in diesem und voraussichtlich folgendem Halbjahr.

0501-01 ⓘ *Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

● **Modul 1: Herzstück der Soziokratie 3.0 – Konsent und Vorschlag**

Nicht nur in der Soziokratie erleichtern wohlstrukturierte und gut durchdachte Vorschläge eine tragfähige Entscheidung ungemein. Diese werden im Idealfall von allen Beteiligten mitgetragen, auch wenn es vielleicht nicht die persönliche Lieblingsstrategie ist, aber gut genug, um in die weitere Gestaltung zu gehen (Konsent). Dabei ist die Vorschlagsentwicklung mittels Schwarmintelligenz und deren verständliche Präsentation von zentraler Bedeutung. In einen Vorschlag fließen im Vorfeld alle verfügbaren Informationen, Gedanken, Bedenken und Einwände sowie Ideen und Möglichkeiten aller Beteiligten ein. Dieser Prozess ermöglicht einen soliden Vorschlag, der gut begründet und durchdacht, für die Konsent-Entscheidung vorgestellt wird.

0501-02 ⓘ *Dr. Robyn Handel; Katharina Hesselbach*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Apr.,**
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **04. Mai, 11. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 45

Bedürfnisse (an)erkennen

Auf dem Weg zu mehr Empathie mit mir selbst und meinem Gegenüber

Der Mensch ist ein soziales Wesen – wir sind aufeinander angewiesen. Doch jede/-r hat unterschiedliche Bedürfnisse, Wertvorstellungen und Glaubenssätze und das macht unser Miteinander oft nicht leicht. In diesem Kurs gehen wir auf Spurensuche: Was macht uns gleich, was verschieden? Welche Bedürfnisse habe ich, welche mein Gegenüber? Wie können wir mehr Verständnis für unsere unterschiedlichen Realitäten entwickeln? Wie hilft uns Sprache als Medium der Begegnung (Gewaltfreie Kommunikation)? Wir wollen gemeinsam unsere individuellen Antworten auf diese und weitere Fragen finden. Denn durch ein wachsendes Verständnis sind wir alle besser in der Lage, miteinander harmonisch zusammenzuleben, uns gegenseitig zu unterstützen und unseren eigenen Weg zu gehen und dadurch wahres Glück zu erfahren.

0501-04 ⓘ *Richard Krämer*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **01. März – 05. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Weltkongress zum Zusammenleben

Wie könnte eine neue Gesellschaftsordnung aussehen?

In diesem innovativen Format begeben Sie sich in eine fiktive Situation und setzen sich mit der Frage auseinander, wie eine ideale Gesellschaftsordnung für Sie aussehen könnte: Beim Weltkongress treffen sich Vertreter aller Nationen. Die Menschen befinden sich in einer Krisensituation. Sie müssen die Erde aufgrund von Verwüstung, Kriegen, Atomwaffen, Umweltzerstörung, Naturkatastrophen, Krankheiten und globalen Desinformationskampagnen verlassen. Die einzige Möglichkeit, die den überlebenden Menschen bleibt, ist, einen neuen Planeten zu besiedeln. Bei dieser zweiten Chance sollen sie Fehler reflektieren, ihre Wiederholung vermeiden und eine neue Gesellschaftsordnung entwerfen. In der Gruppe bestimmen Sie den Fokus (z.B. Bildung, Wirtschaft, Freizeitgestaltung, Umgang mit Ressourcen etc.).

0501-05 ⓘ *Karoline Pietrzik*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Ton, Kamera und … Action!

Ein Filmprojekt zum Thema „Sozialer Zusammenhalt"

Lernen Sie von drei Filmprofis mit langjähriger Erfahrung in der Film- und Fernsehproduktion – kreativ, umsetzungsstark und gemeinsam! Das Thema „Sozialer Zusammenhalt" stellt den Bezugspunkt der kreativen Arbeit in diesem Kurs dar: sowohl als inhaltlicher Horizont als auch als Form der Selbstorganisation im Filmteam. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber Begeisterung für Film und Freude, in der Gruppe zu arbeiten. Inspiriert durch eine Kurzgeschichte, die Sie auf Ihre Lebenswelt übertragen, lernen Sie, die dramatischen Elemente des Films auszuarbeiten und zu einem kleinen Drehbuch auszugestalten. Wir machen uns mit der Technik und Drehplanung vertraut, bilden ein Team und dann kann der Dreh in Eigenregie auch schon losgehen!

0501-07 *Veit Quack; Dr. Felix Lenz; Aziz Onuk*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **09. Juli – 17. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

Online-Kurs: Reflexionen über Rassismus

Seit den #BlackLivesMatter-Demonstrationen wird auch hierzulande vermehrt über Rassismus gesprochen. Aber was können wir konkret darunter verstehen? Wie funktioniert Rassismus, wo fängt Rassismus an und was hat das mit mir zu tun?

Der zweiteilige Online-Kurs bietet Austauschmöglichkeiten und sensibilisiert dafür, unterschiedliche Formen, Merkmale und Funktionen von Rassismus zu erkennen. Ziel ist es, eine selbstreflexive Haltung zu entwickeln und die Perspektiven von Betroffenen ernst zu nehmen. Ausgehend hiervon entwickeln wir Handlungsstrategien im Umgang mit Rassismus.

In Zusammenarbeit mit der Bildungsstätte Anne Frank.

0501-09 ⓘ *Bildungsstätte Anne Frank*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Jan. + 31. Jan., 2x**
Online-Kurs; € 35

Leichte Sprache

Einstieg in die barrierefreie Kommunikation

Ob Info-Broschüre, Formular oder Zeitung: Menschen mit Lern-Schwierigkeiten und geringen Deutsch-Kenntnissen stoßen vielerorts auf Verständnisbarrieren. Leichte Sprache ermöglicht ihnen selbstbestimmtes Denken und Handeln. In diesem Kurs erfahren Sie, was Texte „schwer" macht und wie Sie selbst „leicht" formulieren können. Sie lernen die wichtigsten Regeln für Leichte Sprache kennen und wenden diese in praktischen Übersetzungs- und Schreibübungen an. Feedback bekommen Sie am Ende von Experten in eigener Sache. Ein Kurs für alle, die sich für Kommunikation und Sprache interessieren und die bei ihrer Arbeit mit Menschen zu tun haben, für die Leichte Sprache hilfreich ist. Eine Teilnahme ist mit oder ohne Grundkenntnisse möglich.

Bitte mitbringen: Notizblock, Stifte, Texte zum Übersetzen

0501-20 ⓘ *Eva Keller; N.N.*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 23. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Generationenübergreifende Kommunikation meistern

Vom Baby Boomer bis zur Generation Z

„Das haben wir schon immer so gemacht" – Nicht selten stoßen Gesprächspartner/-innen aus unterschiedlichen Generationen auf herausfordernde Kommunikationssituationen. Seit jeher prallen dabei der Wunsch nach effizienter Innovation und gewohnter Tradition aufeinander. Doch wie können wir trotz unterschiedlicher Werte erfolgreicher miteinander sprechen, uns besser verstehen und schließlich auch voneinander lernen? Diesen Fragen wollen wir uns in unserem Kommunikationstraining widmen, indem wir unser eigenes Gesprächsverhalten reflektieren, verschiedene Ebenen und Gründe für Missverständnisse finden und schließlich Wege zu einer guten generationenübergreifenden Kommunikation beschreiten – ganz praktisch orientiert mit vielen Kommunikationsübungen.

0501-22 ⓘ *Laura Fonzetti*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Online-Kurs: Virtuelle Kommunikation auf Augenhöhe

Online zwischenmenschliche Distanz überbrücken

Ob privat oder beruflich, momentan werden die meisten Gespräche online geführt. Wir machen seit Monaten die Erfahrung, dass das Kommunizieren in einer virtuellen Umgebung einige Unterschiede zu einem Gespräch von Angesicht zu Angesicht aufweist: Wir sind irritiert, dass uns die gewohnten Reaktionen der Gesprächspartner oft fehlen (z.B. die Bestätigung des Gehörten durch Stimme, Gestik oder Mimik). Begrüßungssituationen verändern sich. Es ist ungewohnt, sich durch die Kamera beim Sprechen selbst zu sehen. Nachdem wir diese und andere virtuelle Kommunikationsherausforderungen reflektiert haben, bekommen Sie Tipps und Tricks an die Hand, wie Sie Ihre Kommunikationskompetenzen im digitalen Setting stärken. Sie erfahren und üben, wie Sie auch online gute Gespräche führen können.

0501-23 ⓘ *Laura Fonzetti*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **17. März, 1x**
Online-Kurs; € 16

Deutsche Gebärdensprache

Die Deutsche Gebärdensprache (DGS) ist eine visuelle Sprache, die insbesondere von gehörlosen und hörgeschädigten Menschen zur Verständigung genutzt wird. In den beiden Kursen dieser Reihe lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin das Fingeralphabet kennen und werden in die Lage versetzt, einzelne Gebärden und Sätze im Kontext bestimmter Gebiete wiederzugeben und zu verstehen. Grundlegend für diese Form der Kommunikation ist die Verbindung von einzelnen Gebärden mit passender Mimik, Gestik und Körperhaltung. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Lebensrealität gehörloser Menschen.

● **Einstiegskurs**

In diesem Kurs lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache kennen. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine oder sehr geringe Kenntnisse auf diesem Gebiet mitbringen. Nach dem Kursbesuch kennen Sie das Fingeralphabet, die Grundgebärden sowie deren Struktur und können erste einfache Sätze rund um die Bereiche Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel und Zeitangaben bilden. Zum letzten Termin begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, Kristina Nickel, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

0501-24 Nord ⓘ *Todorka Nickel*
Mo, 18.15 – 19.45 Uhr, **07. Feb. – 11. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 126

● **Aufbaukurs**

Sie haben unseren Einstiegskurs in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Aufbaukurs für leicht fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. Nach dem Kursbesuch kennen Sie die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache und können diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen (z.B. Fragenbildung, Ausdruck von Besitz, Zeitgebärden, Adjektive) zum Ausdruck bringen. Zum letzten Termin begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, Kristina Nickel, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

0501-25 Nord ⓘ *Todorka Nickel*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **01. Feb. – 05. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 126

Wussten Sie schon?

Mit Frankfurt-Pass erhalten Sie 50% Ermäßigung* auf das Kursentgelt.

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

Online-Kurs: Digitale Lebenswelten mitgestalten

Radikalisierung entgegenwirken

Wie können Medienkompetenzen, z.B. die Quellensensibilität, und die Kritik- und Konfliktfähigkeit gestärkt werden, um demokratiefeindlichen Radikalisierungstendenzen entgegenzuwirken? In diesem Kurs geht es anhand von Übungen genau um diese Stärkung und Stabilisierung im Umgang mit den sozialen Medien. Es stellt sich die Frage „Wer hat das ‚letzte Wort' im Netz?". Welche Möglichkeiten haben wir im Sinne primärer Präventionsarbeit, um der Attraktivität radikaler Ideologien, gerade für junge Menschen, entgegenwirken zu können und die grundlegenden Motive zu verstehen und zu analysieren.

Für die Kursteilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs basiert auf dem Konzept des Projekts Prävention und gesellschaftlicher Zusammenhalt (PGZ) des Deutschen Volkshochschul-Verbands e.V.

0501-61 Nord *Maria-Alexandra Thomsen; Gabriele Wali-Mohammadi*
Di, 17.30 – 20.30 Uhr, **26. Apr. + 03. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 48

Politik, Geschichte, Recht

Politik

Demokratie in Frankfurt einst und jetzt

NEU im Programm

In einer Demokratie ist jeder und jede Politiker/-in. Aber was ist eigentlich Demokratie? Wie funktioniert sie? Wie kann ich mich beteiligen? In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die traditionellen politischen Strukturen und neue Ansätze der Beteiligung in der Stadt Frankfurt kennen. Wir besuchen historische und aktuelle Orte der Demokratie, lernen Aktive im und außerhalb des Frankfurter Rathauses kennen. Demokratie benötigt eine gewisse Beharrlichkeit, eine gesunde Streitkultur und Achtsamkeit gegenüber anderen. Das verleitet zu „Abkürzungen". Wie demokratisch verhalte ich mich in Alltagssituationen? Dieser Frage gehen wir in Übungen nach der Betzavta-Methode. „Betzavta" ist das hebräische Wort für Miteinander und ist ein Ansatz aus der Demokratiebildung, entwickelt am ADAM-Institut für Demokratie und Frieden in Jerusalem.

0700-03 BU *Mikael GB Horstmann*
Mo, 09.00 – 17.00 Uhr, Di, 11.00 – 18.30 Uhr, Mi, 09.00 – 18.15, Do, 12.00 – 19.30, Fr, 09.30 – 17.30 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Nachhaltig unterwegs durch die Verkehrswende

Mobilität im Spannungsfeld zwischen Komfort, Umwelt und Lebensqualität

Ressourcenschonende Mobilitätskonzepte, nachhaltige Stadtentwicklung und Klimawandel – die „Verkehrswende" wird nicht nur global, sondern auch in Frankfurt gesellschaftlich und politisch heiß diskutiert. Wir widmen uns eine Woche lang insbesondere dem Vergleich von Fahrradfahren, dem Öffentlichen Personennahverkehrs (ÖPNV) und dem Auto als Verkehrsmittel in der Stadt. Wir er„fahren" die verschiedenen Verkehrsmittel bei gemeinsamen Ausflügen mit Rad, Auto oder ÖPNV, um uns selber ein Bild der Infrastruktur zu machen und dokumentieren unsere Eindrücke mit Video oder Foto. Wir besuchen das Verkehrsdezernat oder sprechen mit anderen politischen Akteur/-innen der Frankfurter Verkehrspolitik. Außerdem untersuchen wir Medienberichte, Stellungnahmen aus Politik und verschiedenen Lobbyverbänden.

Zusatzkosten: RMV Fahrtkostenbeteiligung (im Kurs zu zahlen)

0700-05 BU *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Geschichte Russlands seit 1900

NEU im Programm

Der Kurs bietet einen Überblick über die Geschichte Russlands von 1900 bis heute. Er zeichnet die Grundlinien der Politik- und Sozialgeschichte nach und fragt nach Determinanten und Besonderheiten der russischen Entwicklung. Keine andere europäische Nation besitzt eine derart wechselvolle Geschichte: vom maroden Zarenreich und Agrarland zum fortgeschrittenen Industriestaat und zur zeitweise zweiten Supermacht im Rahmen der Sowjetunion, von der Oktoberrevolution und dem industriellen Aufbau über Stalins Terror und den Sieg über Nazideutschland zum Wiederaufbau nach 1945, von der gescheiterten Perestroika zum Chaos der 1990er und der Konsolidierung seit 2000. Der Kurs soll einen Beitrag leisten zu einem besseren Verständnis der russischen Gegenwart, ihrer Konflikte und Probleme.

0701-05 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Feb. – 25. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Globalisierung

Die Aufteilung der Welt – Imperialismus und Globalisierung um 1900

Um 1900 ist die Erde aufgeteilt: weite Teile Asiens, Afrikas und Lateinamerikas werden von den europäischen Großmächten und den USA beherrscht. Im Rahmen der Kolonialisierung und der „ersten Globalisierung" wachsen die Vormachtstellung und der Reichtum des „Nordens", während im „Süden" abhängige Strukturen entstehen, die bis heute fortwirken. Der Kurs stellt am Beispiel Afrikas, der Karibik, Indiens und Chinas Grundmuster in den Beziehungen zwischen armen und reichen Nationen vor. Es geht um die wirtschaftlich-politischen Herrschaftsverhältnisse und die ideologischen Rechtfertigungen von Unterdrückung und Ausbeutung und um ihre Folgen für die betroffenen Völker. Durch die

historische Information soll ein besseres Verständnis für aktuelle Konflikte gewonnen werden.

0701-07 *Wulf-Diethard Kisling*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. März – 01. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Leben in Frankfurt mitgestalten

Wie Funktioniert die Stadt?

NEU im Programm

In der sogenannten „kleinsten Metropole der Welt" arbeiten täglich ca. 13.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadt Frankfurt daran, dass in unserem urbanen Alltag alles funktioniert und geregelt wird. Mit unterschiedlichsten Aufgabengebieten und Tätigkeiten wird hier unentwegt konzipiert, geplant, verwaltet, beschlossen, beraten und vieles mehr. Aber wer macht eigentlich wann, was, wo und wieso? Mit dieser neuern Reihe wollen wir Einblicke in Frankfurter Ämter und Institutionen geben und Gespräche mit den verantwortlichen vor Ort ermöglichen.

- **Das Stadtplanungsamt und seine Projekte – Dialog mit dem Amtsleiter**

Frankfurt am Main bildet mit über 750.000 Einwohnern und knapp 700.000 hier arbeitenden Menschen den Kern der Rhein-Main-Region. Umso mehr müssen daher das Wachstum und der Flächenbedarf zum Wohnen und Arbeiten mit dem Erhalt von Freiräumen sowie mit der verkehrlichen und sozialen Infrastruktur in Einklang gebracht werden – und das alles vor dem Hintergrund der Klimakrise, der Corona-Pandemie, der Digitalisierung und des demografischen Wandels. Dieser spannenden Aufgabe widmet sich das Stadtplanungsamt. Amtsleiter Martin Hunscher berichtet von aktuellen Projekten des Amtes und kommt mit Ihnen über Fragen zur Stadtentwicklung ins Gespräch.

0702-01
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **08. März, 1x**
Treffpunkt: Stadtplanungsamt,
Kurt Schumacher Str. 10; € 11

Gemeinschaftliches Wohnen

Ein Einführungsworkshop

Gemeinschaftliches Wohnen – was ist das überhaupt und ist das was für mich? Für viele Menschen ist der Gedanke an eine kollektive Gestaltung des Alltags und eine gute Nachbarschaft zunehmend reizvoll. Um die 100 innovative Wohnprojekte mit unterschiedlichen Schwerpunkten gibt es in Frankfurt und Umgebung bereits. Zukünftig sollen die Chancen für selbstorganisierte und gruppenorientierte Wohnformen noch besser werden.

Dieser 3-stündige Workshop
- vermittelt kompakt den Prozess des gemeinschaftlichen Wohnens mit seinen Vorteilen und Herausforderungen
- bietet Raum für Fragen an eine bestehende Initiative aus Frankfurt
- hilft Ihnen bei der Entscheidungsfindung für eine neue Wohnform mithilfe von interaktiven Kleingruppen-Gesprächen und Methoden

In Kooperation mit dem Netzwerk Frankfurt für gemeinschaftliches Wohnen.

0702-03
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wem gehört der öffentliche Raum

NEU im Programm

Der öffentliche Raum ist unser aller Gemeinschaftraum – Aufenthaltsraum, Verkehrsraum, Erholungsraum, Erinnerungsraum, Ausstellungsraum – und so bedient er auch eine Fülle sozialer Ansprüche. Doch wem „gehört" der öffentliche Raum eigentlich, wer fühlt sich verantwortlich und was macht eine lebendige Nutzung aus? Anhand anschaulicher Beispiele erforschen wir gemeinsam Qualitäten, Chancen und Gestaltungsmöglichkeiten und tauschen uns über mögliche Ideen aus. Die Veranstaltung ist eine Einladung in Zeiten von zunehmendem Müll, Verkehrswende und Klimaanpassung diesem Raum neue Aufmerksamkeit zu schenken. Nach einem Theorie-Abend wird im Rahmen des zweiten Termins, auf einem Stadtrundgang, das Thema im Stadtgeschehen veranschaulicht.

0702-05 *Stefanie Käse*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 14.00 – 16.00 Uhr,
06. Mai + 07. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 20

Geschichte

Kleine Weltgeschichte großer Persönlichkeiten

NEU im Programm

Teil 1: Karl der Große und seine Zeit

Karl der Große, Frankenherrscher, römischer Kaiser, Sachsenschlächter, Reformer, Europäer. Es gibt viele Attribute, die diesem Herrscher nachgesagt werden, doch eines ist sicher. Er läutete das europäische Mittelalter ein. Eine Epoche, die etwa 1.000 Jahre andauerte und viel weniger „dunkel" war, als es gemein hin heißt. Der Untergang des Weströmischen Reiches hinterließ ein Machtvakuum in Europa und Karl der Große machte sich daran mit grenzenlosem Ehrgeiz, dieses Vakuum zu füllen. Wer war der erste Kaiser nach den römischen Cäsaren? Welche Kämpfe focht er aus? Welche Ideen und Ideale verfolgte er? Was bestimmte sein Denken und Handeln und welche Folgen hatte seine Herrschaft für die europäische Geschichte? Diese und andere Fragen sollen in diesem Seminar gestellt und beantwortet werden.

0703-01 Nord *Hannes Pflügner*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, **11. Feb. – 04. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 40

Die Geschichte der RAF

1970 gründete sich die RAF und löste sich 1998 selbst auf. Die RAF ist eine Ausnahme in der Geschichte der Bundesrepublik Deutschland. Mit der „Offensive 77" erreicht der Terror seinen Höhepunkt. Die Geschehnisse während der 44 Tage andauernden Geiselnahme des Arbeitgeberpräsidenten Schleyer, die mit dessen Ermordung endet, werden als der „Deutsche Herbst" zur größten innenpolitischen Herausforderung in der Geschichte der damaligen Bundesrepublik. In dieser Veranstaltung soll die Geschichte der RAF, beginnend mit den Studentenunruhen im Jahr 1967, anlässlich des Besuchs des Schahs von Persien, bis zu ihrer Selbstauflösung im Jahr 1998 vorgestellt werden.

0703-03 *Helga Ranis*
Sa, 13.00 – 17.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Widerstand gegen die Nazis – vor dem Vergessen bewahrt

NEU im Programm

Lesung und Gespräche zu „Acht Jahre Haft unter dem Hakenkreuz" von Nikolaus Münster

Arnold Münster, der Vater des Autors, war der führende Kopf einer Widerstandsgruppe in Münster, wurde 1935 verhaftet und zu acht Jahren Zuchthaus verurteilt. Begnadigt von Reichsführer SS Heinrich Himmler heiratet er im Krieg Lilly Curtius. Sie trennt sich zuvor von ihrer großen Liebe, einem nationalsozialistischen Klinikdirektor. Arnold Münster hat über seine Vergangenheit stets den Mantel des Schweigens ausgebreitet. Erst vor wenigen Jahren hat ein Forscher die Hintergründe und Zusammenhänge dargestellt. Dies war Anlass für den Autor, mit der Sichtung noch vorhandener Familien-Dokumente die Geschichte des gegensätzlichen Paares aufzuarbeiten: Er der Widerstandskämpfer – sie die Wegseherin. Er zeichnet damit exemplarisch ein Bild

der bürgerlichen Kriegs- und Nachkriegsgesellschaft und lädt ein zu Austausch und Diskussion

Nikolaus Münster, war knapp zehn Jahre Redakteur der FAZ und hat im Anschluss 25 Jahre lang das Presseamt der Stadt Frankfurt geleitet.

0703-05 *Nikolaus Münster*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **17. Mai – 31. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Geschichte Regional

Ein unbekannter Blick auf Frankfurt

Das Deutsche Museum für Kochkunst und Tafelkultur

Wussten Sie, dass Frankfurt eine lange Tradition als Stadt der Kellner/-innen und Köch/-innen hat? Die Kuratoren-Führung durch die aktuelle Ausstellung gibt einen Einblick in die Museumsarbeit und erzählt die Geschichte des jungen Museums mit langer Traditionslinie. Praktische Tipps zum Thema Tafelkultur gibt es noch dazu.

Zusatzkosten: € 1 für Museumseintritt (im Kurs zu zahlen)

0704-01 *Mikael GB Horstmann*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **01. Feb., 1x**
Treffpunkt: Dt. Museum für Kochkunst und Tafelkultur, Zeil 83 (Eingang Holzgraben 4); € 10

Das Museum an der Kreuzkirche

Wir laden ein zu einer Reise durch 1250 Jahre

Im Jahr 772 wird Preungesheim erstmals erwähnt, als „Bruningisheim", das Heim von Bruno, einem fränkischen Ministerialen von Karl dem Großen. Somit feiert Preungesheim im Jahr sein Jubiläum: 1250 Jahre. Die Kreuzkirche ist eine der ältesten Kirchen Frankfurts. Infolge umfangreicher Grabungen wurde die Kirche 2010 als schutzwürdiges Kulturgut anerkannt. 2015 wurde das „Museum an der Kreuzkirche" eröffnet, als Preungesheimer Stadtteilmuseum. Objekte und Dokumente aus Preungesheims Geschichte werden hier gezeigt, vom Mittelalter bis heute. Lassen Sie sich von der Vorsitzenden des Preungesheimer Kultur- und Geschichtsvereins für diesen Teil der Frankfurter Geschichte begeistern. Fachkundig mit viel Engagement und Freude wird Ihnen hier ein lebendiger Zugang zur Vergangenheit des Stadtteils geboten.

0704-03 Nord *Anneliese Gad*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **20. Mai, 1x**
Treffpunkt: Kreuzkirche, Weinstraße 25; € 11

„Mieter, bleibt heiter, der Wohnungskampf geht weiter"

NEU im Programm

Vor 50 Jahren: Der Frankfurter Häuserkampf verändert die Stadt

Im Jahr 1970 wurde das erste Haus im Frankfurter Westend besetzt. In den folgenden Jahren, bis zur Räumung der Häuser im Jahr 1974, kam es zu zahlreichen weiteren Hausbesetzungen und Mietstreiks in Frankfurt, insbesondere im Westend. Die Heftigkeit der Auseinandersetzung um besetzte Häuser, Räumungen und die Spekulation in Folge der damaligen Stadtplanungen sollen anhand weitgehend unbekannter Dokumente anschaulich nachvollzogen, die Konsequenzen und Lehren für die Stadtentwicklung gemeinsam erörtert werden. Der Kursleiter und Stadtteilhistoriker zeichnet mit Ihnen den Konflikt um den Erhalt der Urbanität am Beispiel Westend nach. Dies lehrreiche Kapitel der Stadtgeschichte um Wohnraum, Lebensentwürfe und Stadtpolitik könnte dieser Tage aktueller kaum sein.

0704-05 *Norbert Saßmannshausen*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. Juni + 09. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Denk' Mal! – Denkmalkultur im Frankfurter öffentlichen Raum

Vortrag, Diskussion und Stadtführung

An Denkmale im öffentlichen Raum sind wir so gewöhnt, dass wir sie gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Dabei stehen unzählige von ihnen in Frankfurt quasi direkt vor unserer Nase. Jedes Denkmal erzählt seine eigene Geschichte. Von Kaisern, Dichtern und Feldherren berichten sie aber auch von Schicksalen, Verbrechen, Hoffnungen und Menschen, die ohne sie in der Geschichte spurlos verschwunden wären. Wer gestaltete das Goethe-Denkmal? Was bedeutet der Felsbrocken vor dem Frankfurter Gerichtsgebäude? Wieso sollte man Karl der IV. am Frankfurter Römer auch Mal kritisch beleuchten und welche Rolle spielte Georg Kolbe im Nationalsozialismus? Die Frankfurter Denkmalkultur ist einen Blick wert. Am zweiten Termin wird die Thematik im Rahmen eines Stadtrundgangs lebendig veranschaulicht.

0704-07 *Hannes Pflügner*
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 14.00 – 16.00 Uhr,
19. Aug. + 20. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 20

Von der Zeit der Verfolgung im Nationalsozialismus bis heute

NEU im Programm

Die besondere Lebenswelt der Schausteller/-innen im Frankfurter Norden

Wodurch ist die Lebenswelt von Schausteller/-innen gekennzeichnet und welche Spuren finden sich in der Frankfurter Stadtgeschichte? In diesem Kurs erhalten alle Interessierten Einblicke in eine Lebenswelt, die viele Frankfurter/-innen nur vom Hörensagen kennen. Die Siedlung „Wohngemeinschaft Bonameser Straße" besteht seit 1953. Die Wurzeln der dort ansässigen ambulanten Gewerbetreibenden, wie z.B. Schaustellern und Altmetallhändlern lassen sich jedoch lange in der Geschichte zurückverfolgen. Lernen Sie diesen Teil der kulturellen Frankfurter Vielfalt mit Hilfe von Erzählungen und Zeitdokumenten, wie Texten, Filmen und Berichten kennen.

0704-09 Nord *Dr. Sonja Keil*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Feb. – 03. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Archäologie

Zwischen Urgeschichte und Römerzeit: die Frühgeschichte Hessens

NEU im Programm

Seit ca. 600.000 Jahren leben Menschen in Hessen – der Vortrag zeigt zunächst eine Chronologie zwischen der Altsteinzeit und der römischen Phase unseres Bundeslandes. Funde und Fundstätten sowie deren Bedeutung für die Wissenschaft bilden den Hauptteil des Abends – die Bandbreite reicht von Steinkammergräbern in Mittel- und Nordhessen bis hin zur römischen Siedlung von Waldgirmes. Am Ende erhalten die Teilnehmenden noch einige Ausflugs- und Wandertipps zu Stätten der Vor- und Frühgeschichte.

0705-01 Nord *Mario Becker*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **10. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 11

Kunstraub in Antike und Gegenwart

NEU im Programm

Assyrer, Perser, Griechen, Römer – nahezu alle antiken Hochkulturen betrieben am Rande militärischer Auseinandersetzungen einen gezielten Kunstraub. Dieser war nicht selten mit einer gewissen Symbolik verbunden und hatte Methode. Selbst bei der Plünderung Roms

durch die Vandalen 455 n.Chr. wurde nicht sinnlos zerstört sondern gezielt geraubt. Der Vortrag zeigt die bedeutendsten Beispiele antiken Kunstraubes und erläutert spannend die Hintergründe. Im Ausblick beschäftigt sich der Vortrag mit Fragen des Kunstraubs in jüngerer Vergangenheit.

0705-03 Nord *Mario Becker*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 11

Stadtanlagen der Antike

NEU im Programm

Der Vortrag beschäftigt sich zunächst mit der Entwicklung der Stadtanlagen im Vorderen Orient und dem ersten Auftauchen stadtähnlicher Siedlungen im europäischen Raum. Systematische Stadtanlagen bei Griechen und Römern bildet hier einen deutlichen Schwerpunkt und die Teilnehmer sehen die wichtigsten Beispiele hierzu (u.a. Milet, Priene, Olynthos, Kassope, Thamugadi, Xanten/Colonia Ulpia Traiana). Ein Ausblick beschäftigt sich dann mit der Wiederentdeckung der systematischen Stadtanlagen des Altertums in der Neuzeit

0705-05 Nord *Mario Becker*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 11

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Von der Kindheit bis in hohe Alter ist unser Handeln durch alle Lebensabschnitte hindurch immer wieder an bestimmte Gesetzgebungen, Rechte und Pflichten gebunden. Hier erhalten Sie erste Orientierungshilfen und Sie können sich über die Rechtsfragen zu den jeweiligen Themen fachlich fundiert informieren lassen.

● Erbrecht

Erben und Vererben, hiervon sind die meisten von uns irgendwann einmal selbst betroffen. Man sollte sich rechtzeitig mit dem Erbfall auseinandersetzen, um Komplikationen zu vermeiden.

Themen:
- Gesetzliche Erbfolge
- Gewillkürte Erbfolge, Testament, Erbvertrag
- Pflichtteilrecht
- Erbenhaftung

0706-01 *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

● Betreuungsrecht

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

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

0706-03 Nord *Heike Rath-Eidebenz*
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **14. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Miete und Datenschutz
nach neuem europäischem Datenschutzrecht

NEU im Programm

Die Digitalisierung macht auch vor dem Mietverhältnis keinen Halt. Der Vermieter holt bei Vertragsschluss Auskünfte über den Mieter ein, um seine/ ihre Bonität einzuschätzen – was darf er dabei, was nicht? Sind Schufa-Auskünfte zulässig? Verbrauchsdaten über Wasser, Heizung oder Strom werden digital erhoben und per Funk über den Vermieter an den Versorger übermittelt. Videoüberwachung im Treppenhaus und bei den Klingelanlagen unterliegen ebenfalls Datenschutzregeln. Welche Information muss ein Mieter dem Vermieter zur Verfügung stellen, welche nicht? Umgekehrt: Welche Informationen über den Umgang mit den Mieterdaten muss der Vermieter dem Mieter zur Verfügung stellen?

0706-05 *Roland Schäfer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Technische Kontrollen durch den Arbeitgeber – was ist zulässig?

NEU im Programm

Beim Versenden von E-Mails, beim Anmelden und Arbeiten im System, bei der bloßen Nutzung von Office-Programmen entstehen zahllose personenbezogene Daten, die auch für die Kontrolle und Steuerung des Arbeitnehmers durch den Arbeitgeber von Interesse werden können. Welche Daten kann er zur Kontrolle nutzen, darf er in meine E-Mails hineinschauen und welche Rechte habe ich als Beschäftigter dabei? Was darf der Arbeitgeber über persönliche Verhältnisse der Beschäftigten abfragen und was nicht mehr?

0706-07 *Roland Schäfer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/Newsletter

Religion, Philosophie, Weltanschauung

Trialog der Religionen

Trialog der Religionen

Ziel dieser Angebote ist es, Menschen in die reiche religiöse und kulturelle Tradition der drei großen abrahamischen Religionen einzuführen und den Austausch unter Christen/-innen, Juden und Jüdinnen sowie Muslimen/-innen zu fördern. Darüber hinaus werden Einblicke in andere Religionen gefördert.

TRIALOG DER RELIGIONEN

In Kooperation mit der Ev. Pfarrstelle für Interreligiösen Dialog in Frankfurt, der Jüdischen Volkshochschule, der Katholischen Erwachsenenbildung Frankfurt und dem Islamforum in Frankfurt e.V..

Rundgang durch den Dom und die Alte Nikolaikirche

Thema ist die Spiegelung der theologischen Inhalte in der Architektur. Welche Funktionen haben die einzelnen Bauelemente für den Gottesdienst? Die Besichtigungen sind mit einer kurzen Einführung in die Geschichte des Bartholomäusdoms und der Alten Nikolaikirche verbunden.

In Kooperation mit dem Domdekanat und der Ev.-luth. St. Paulsgemeinde und der Alten Nikolaikirche.

0800-02 *Andrea Braunberger-Myers; Dr. Stefan Scholz*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Feb., 1x**
Treffpunkt: Domvorhalle, Domplatz 1; € 7

Rundgang durch eine Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Synagoge werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als Gotteshaus aufgezeigt. Der Ablauf des Gottesdienstes wird erklärt und ein Einblick in die Struktur der jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main gegeben.

Bitte wegen der notwendigen Sicherheitskontrollen 15 Minuten vor Veranstaltungsbeginn eintreffen und keine Taschen oder sonstige Behältnisse mitbringen.
Männliche Teilnehmer bitte eine Kopfbedeckung mitbringen.

0800-03 *Esther Ellrodt*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **23. März, 1x**
Treffpunkt: Freiherr-vom-Stein-Str. 30; € 7

Rundgang durch eine Frankfurter Moschee

Die Moschee ist nicht nur Gotteshaus und Gebetsraum, sondern als Komplex mit sozialen und kulturellen Einrichtungen auch Forum des Austausches innerhalb der Gemeinde. Wie aber lässt sich diese Aufgabe in der Diaspora realisieren? Wie können religiöse und soziale Aufgaben wahrgenommen werden, wenn das entsprechende Umfeld fehlt?

Bitte beachten: Das Betreten der Moschee ist nur ohne Schuhe möglich.

0800-04 *Yusuf Colak*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. März, 1x**
Treffpunkt: Eingang „Valide-Sultan-Moschee“, Kriegkstraße 45-49; € 7

Siehe auch das Programm der Jüdischen Volkshochschule (JVHS) ab Seite 326

Religion und Spiritualität

Was hat Werbung mit Religion zu tun?

NEU im Programm

„Werbung übernimmt quasi eine religiöse Funktion in der Gesellschaft, sie bietet Sinnversprechen an, die durch den Kauf eines Produktes befriedigt werden sollen“, erläutert der Ludwigsburger Theologe Gerd Buschmann. Werbeanzeigen erreichen durch ihre Botschaft mehr Menschen, als jede noch so wertvolle Sonntagspredigt von einer Kirchenkanzel.

In dieser Veranstaltung wird die Verknüpfung von Werbung und Religion erforscht und hinterfragt, ob und inwieweit die Religion für Werbezwecke instrumentalisiert wird.

0801-51 *Helga Ranis*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Die nordischen Gottheiten

„Nordische Götter“ ist ein Sammelbegriff für die Götter der Germanen, Kelten und Wikinger. Die Gottheiten, wie auch die wichtigsten Mythen dieser Völker sind einander nahe verwandt. Es gab eine Reihe an nordischen Gottheiten, deren Namen wir heute noch kennen, bzw. an die unsere Wochentage erinnern. So ist z.B. Donar (nordisch Thor) der Name des westgermanischen Donnergottes, auf den der Donnerstag zurückgeht. In dieser Veranstaltung wird die nordische Götterwelt vorgestellt.

0801-52 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Buddha, Du und Ich

Der Dalai Lama ist Kult, Buddhastatuen haben längst Einzug gehalten in viele Wohnzimmer Deutschlands und Meditation ist ein gängiges Hilfsmittel im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen. Doch was genau macht den Buddhismus für viele so faszinierend? Buddhistische Meister und Gelehrte verschiedener Traditionen führen Sie in dieser Veranstaltungsreihe in die Lehre Buddhas ein. Denn wer ein achtsames Leben im Sinne des Buddha führen möchte, muss nicht in Indien, Tibet, Thailand oder Burma leben.

● **Online-Vortrag: Die Einheit von Selbst und Umgebung**

Ärgern Sie sich häufig über die äußeren Umstände oder fühlen Sie sich sogar vom Pech verfolgt? Wenn doch nur der Chef das Unternehmen verlassen, der Traumprinz auftauchen, die Bahn rechtzeitig fahren oder die Schwiegermutter Ruhe geben würde ... Buddha sagt, dass ein Individuum und seine Umgebung untrennbar miteinander verbunden sind: Obwohl wir die Phänomene um uns herum als getrennt von uns wahrnehmen, sind wir auf tiefster Ebene des Daseins eins mit allem. Buddha lädt uns ein, uns selbst zu verändern, anstatt unser Glück vom Außen abhängig zu machen.

0802-01 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. März, 1x**
Online-Kurs; € 10

● Online-Vortrag: Leben und Tod aus buddhistischer Perspektive

Die Frage nach „Leben und Tod" begleitet uns Menschen in jedem Moment. Ob bewusst oder nicht: unsere Haltung zum Tod beeinflusst unser Leben in grundlegendem Maße. Der Buddhismus bietet eine positive und umfassende Sicht auf Leben und Tod: Eine Haltung, die uns angesichts der Vergänglichkeit nicht am Sinn des Lebens zweifeln lässt, sondern die uns mit Mut, Weisheit und Mitgefühl zu einem erfüllten Leben befähigt. Ausgangspunkt ist die grundlegende Erkenntnis von Buddha über die eigene Unsterblichkeit – das Leben ohne Anfang und ohne Ende. Von diesem Standpunkt der Ewigkeit aus, gibt es kaum einen Unterschied zwischen einem „langen" und „kurzen" Leben. Wichtig wird stattdessen, wie man lebt.

0802-02 *Yoshiharu Matsuno*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **13. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 10

● Der Achtfache Pfad des Buddha – Mehr als Achtsamkeit und Meditation!

Immer mehr Menschen schätzen und praktizieren Achtsamkeit und buddhistische Meditationsübungen. Doch die Lehre des Buddha ist reichhaltiger. Er rät, den Achtfachen Pfad zu gehen. Dieser vermittelt neben der Meditation auch Erkenntnisse über den Menschen und die Welt und empfiehlt eine ethische Lebensführung. Vortrag, Gespräch und beispielhafte geführte Meditationen möchten einen ersten undogmatischen und weltlichen Einblick geben.

0802-04 *Frank Cibulski*
Mi, 18.30 – 21.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

● Was Buddha gelehrt hat

Über 2.500 Jahre ist die indische Religionslehre und philosophische Weltanschauung des Buddhismus alt. Passt das, was Buddha damals gelehrt hat, auch heute noch in die moderne Welt und zu der gegenwärtigen Wissenschaft? Ist die Lehre des Buddha nur für Mönche und Nonnen oder auch für die Laien geeignet? Mit diesen und anderen Fragestellungen wollen wir uns beschäftigen.

0802-05 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● Meditation und Buddhismus

Wie können wir heute mit Stress oder anderen Schwierigkeiten umgehen? Kann Meditation zur Gesundheit beitragen? Sind Meditation und Religion miteinander verbunden? Hier erfahren Sie, wie Meditation uns im Alltag helfen und wie sie angewendet werden kann. Auch zwei Übungen zur Praxis werden wir durchführen.

0802-06 *Punnarathana Rathmale*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **29. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

OUT OF THE BOX: Wege zur Fülle

Worum geht es eigentlich in diesem Abenteuer, das wir Leben nennen? In dieser Veranstaltungsreihe beschäftigen uns Fragen, die unabhängig von Konfession, Religion und Weltanschauung in jeder Auseinandersetzung mit dem eigenen Sein auftauchen. Dieses Halbjahr interessiert uns die Fülle. Gibt es ein Leben in Fülle? Was sind Bedingungen für inneren und äußeren Reichtum? Wie werden wir uns der Fülle gewahr? Wir laden Menschen verschiedener spiritueller und psychologischer Traditionen ein, ihren Weg zur Fülle mit uns zu teilen. Freuen Sie sich auf psychologische, kreative, sufistische, christliche und ganz persönliche Einsichten.

● Online-Vortrag: Rückkehr ins Leben – Fülle erfahren trotz Trauma?!

Anhaltender Stress oder unverarbeitete Traumata binden unsere Lebenskräfte und bringen unser Nervensystem in einen Zustand aus Übererregung und Angst. Wie können wir nach Krankheit, Unfall, Verlusterfahrungen u.a. Vertrauen und Verbundenheit erleben und aus unserem vollen Potential schöpfen? Die Folgen seelischer Verletzungen lassen sich nicht „wegmeditieren", sie sind tief in Gehirn und Körper verankert. Gleichzeitig kann die Transformation von Traumata Tore zu spirituellen Erfahrungen öffnen. Wie körperorientierte Ansätze uns dabei helfen können, die Selbstregulation im Nervensystem (wieder-)herzustellen, schmerzhafte Erfahrungen zu integrieren und das Tor zur Fülle im Hier und Jetzt zu öffnen, verrät uns Somatic Experiencing® Therapeutin Dr. Ariane Wahl anhand Theorie und praktischer Übungen.

0803-01 *Ariane Wahl*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 11

● Online-Vortrag: „Point Zero Painting" Das Talent der Fülle im kreativen Prozess erleben

Im intuitiven Malen nach Point Zero tauchen wir ein in den schöpferischen Strom der Kreativität. Jenseits von Vorstellungen, Bewertungen und Erwartungen öffnet der gegenwärtige Moment für uns sein Tor zur (kreativen) Fülle und dem inneren Reichtum unseres Seins. Pinselstrich für Pinselstrich können wir erfahren, was an Kostbarem und Einzigartigem in uns lebendig ist, das uns befähigt mit Begeisterung, Mut und Ausdauer das Abenteuer und Geheimnis eines erfüllten Lebens zu erforschen und zu gestalten. Kreativitätstrainerin Kathrin Franckenberg führt uns ein in diesen kreativen Prozess, der einlädt in sich hinein zu wachsen und über sich hinaus zu erblühen. Kleine kreative Übungen lassen die Fülle des Augenblicks direkt erfahrbar werden.

0804-01 *Kathrin Franckenberg*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **21. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 11

● Universaler Sufismus – Ein Weg spiritueller Freiheit

Die Seele ist das Leben selbst. Nie berührt sie den Tod. Der Tod ergreift das, was die Seele festhält, nicht sie selbst. (Hazrat Pir-o-Murshid Inayat Khan) Die Seele, das innerste „Ich-bin", Ort der Offenbarung der höchsten Wirklichkeit, der Selbstenthüllung der einen Wahrheit, welche die Religionen Gott nennen, Geist, Göttin, die Große Mutter, Allah, Brahma, das Absolute ... die Einheit allen Seins. Die Lehre des Universalen Sufismus von Hazrat Pir-o-Murshid Inayat Khan werden wir mit Tawhid Heinz Gerhard Köhler ausgiebig im gemeinsamen Üben erfahren, auch durch bestimmte Formen des Dhikr, die zentrale Praxis der Sufis. Die verschiedenen Stadien der Konzentration, Kontemplation und Meditation werden im Detail angeleitet.

0805-01 *Tawid Heinz Köhler*
Mi, 19.30 – 21.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● Dankbarkeit – ein Schlüssel zur Fülle!

Hier wollen wir lernen, die schönen Dinge des Lebens bewusst wertzuschätzen. Dazu erwartet uns eine Mischung aus Kurzvorträgen und praktischen Übungen, die dabei helfen zu erkennen, wie viel mehr Schönes es in unserem Leben gibt, als wir glauben. Es ist wissenschaftlich erforscht: Wollen wir spürbar zufriedener und glücklicher werden, sollten wir trainieren bewusst dankbar für das zu sein, was uns täglich Gutes widerfährt und bereits widerfahren ist. Statt ständig nur zu sehen, was wirklich oder auch nur vermeintlich falsch läuft, macht das bewusste Wahrnehmen positiver Ereignisse das eigene Leben freier und erfüllter. Ein Verständnis dafür, dass alles Gute, das uns widerfährt nicht selbstverständ-

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für das Programmsegment „Religion" suchen wir Kursleiterinnen und Kursleiter.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Christine Göllner, christine.goellner.vhs@stadt-frankfurt.de

lich, sondern ein Geschenk ist, kann unseren Blick auf das eigene Leben grundlegend verändern.

0807-01 *Sabine Pütz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Philosophie, Weltanschauung

Philosophisches Internetcafé

NEU im Programm

Online philosophieren lernen

In dem monatlich stattfindenden Online-Kurs geht es um das gemeinsame Diskutieren und Philosophieren im Dialog. Dabei steht nach einer thematischen Einführung vor allem auch die Übertragung der philosophischen Gedanken auf die eigene Lebenssituation im Fokus. Sie brauchen nicht mehr als philosophische Neugier und vielleicht ein Getränk, um in die denkerische Atmosphäre dieses virtuellen Denk-Cafés einzutauchen. Aufgrund des dialogischen Charakters ist die maximale Teilnehmendenzahl begrenzt.

Die Themen sind:
1. Bewusst leben – Philosophie für den Alltag
2. Künstliche Intelligenz
3. Die blitzenden Waffen – Über die Macht der Form
4. Vom Sein zum Leben – Francois Jullien
5. Haiku und Philosophie

0810-01 *Raimond Eberle*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **23. März – 13. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 48

Staatsphilosophie

NEU im Programm

Hier erwartet Sie ein Einblick in die Staatsphilosophie – die Wissenschaft, die sich auf philosophischer Grundlage mit Problemen des Staates und der Gesellschaft beschäftigt. Die erste abendländische Schrift, die ein ausgearbeitetes Konzept der politischen Philosophie vorstellt, ist Platons „Politeia". Daneben werden auch andere Modelle der Staatsphilosophie, wie z.B. Thomas Hobbes „Leviathan" oder der „Gesellschaftsvertrag" von Rousseau vorgestellt und diskutiert.

0810-02 *Helga Ranis*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37

„Feuer der Freiheit" – vier Frauen, vier Philosophinnen!

NEU im Programm

Lernen, Denken und Diskutieren

Es geht um das abenteuerliche Leben von vier außergewöhnlichen Frauen, die in finsterer Zeit für unsere Freiheit kämpften: Simone de Beauvoir, Hannah Arendt, Simone Weil und Ayn Rand. Auf je eigene Weise legten sie das gedankliche Fundament für eine wahrhaft freie, emanzipierte Gesellschaft. Mit großer Erzählkunst schildert Wolfram Eilenberger in seinem Werk „Feuer der Freiheit" die dramatischen Lebenswege dieser einflussreichsten Philosophinnen des 20. Jahrhunderts. Nach dem Weltbestseller „Zeit der Zauberer" hat Eilenberger erneut Philosophiegeschichte „erzählt", so dass auch Einsteiger/-innen vor philosophischen Themen nicht kapitulieren müssen, sondern vielmehr auf ganzer Linie gewinnen. An vier Abenden steht sein Werk unter einem hoffentlich sternklaren Himmel auf der Sonnenterrasse im Mittelpunkt.

0810-03 *Alexandra Boettcher*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Mai – 07. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 51

Philosophie im 20. Jahrhundert

NEU im Programm

Lernen Sie Leben und Werke der bekanntesten Philosophen des 20. Jahrhunderts kennen. Neben den Vertretern der westlichen Philosophie, werden auch Philosophen aus den östlichen und afrikanischen Kulturkreisen vorgestellt.

0810-04 *Helga Ranis*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **04. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 37

Psychologie, Pädagogik

Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde

Online-Themenreihe „Zeitreisen in den dunklen Kontinent – Psychoanalyse und Weiblichkeit“

„Wir leben in einer Welt, die den unwirklichen weiblichen Körper anbetet und echte weibliche Macht verachtet.“ Laurie Penny Weibliche Sexualität wurde jahrhundertelang kontrolliert, diktiert und organisiert. Begehren, Aktivität und Lust waren männliche Privilegien, während Frauen von Natur aus passiv und zurückhaltend sein sollten. Auch wenn die passive Frau inzwischen längst passé ist, zeigen sich die Auswirkungen einer so konstruierten Geschlechterordnung bis heute bei vielen Frauen in einem entfremdeten Körpergefühl, Ess-, Libido- und sexuellen Störungen sowie einer „typisch weiblichen“ vorauseilenden Anpassungsfähigkeit. Aus psychoanalytischer Sicht wollen wir fragen, ob es nicht nach wie vor männliche Normen sind, die unsere Vorstellungen von Sexualität prägen, denen sich das weibliche Geschlecht – oft unbewußt – unterwirft? Welche Rolle spielt dabei das Wesen der Sexualität? Und wie können beide Geschlechter von einem gemeinsamen Reflexionsprozess profitieren? 50 Jahre nach dem Start der Neuen Frauenbewegung mit ihren bedeutsamen gesellschaftlichen und politischen Einflußnahmen möchten wir in mehreren Vorträgen die alte neue Frauenfrage von den Ursprüngen bis zur Gegenwart nachzeichnen und daran erinnern, dass nichts selbstverständlich ist und selbst scheinbar fest verankerte historische Errungenschaften letztendlich nicht unumstößlich sind.

Die Veranstaltungsreihe richtet sich an Fachpublikum sowie interessierte Laien, alle sind eingeladen mitzudenken.
Moderation: Dipl. Psych. Sabine Brosch, Psychoanalytikerin

In Kooperation mit dem Frankfurter Psychoanalytischen Institut und Referent/-innen. Akkreditierung beantragt bei der LPPKJP (Hess. Psychotherapeutenkammer)

- **Verführungen zur Selbstzurücknahme – Zur Bedeutung von Elternschaft in Paarbeziehung**

In westlichen Gesellschaften wie der BRD haben sich Frauen in den letzten Jahrzehnten eine Vielzahl bisher von Männern dominierter Bereiche angeeignet und bewegen sich – trotz weiter bestehender Ungleichheiten zwischen den Geschlechtern – selbstbewusst in ihnen. In einem Bereich sind viele Frauen jedoch anfällig für Tendenzen zur Selbstzurücknahme, zum Verzicht auf eigene Wünsche und Interessen zugunsten denen des Partners: der Aufteilung von Familienarbeiten in der Paarbeziehung nach der Geburt eines Kindes. Der Vortrag wird auf der Basis eigener Forschungsergebnisse zugrunde liegende Dynamiken darstellen.

Prof. (i.R.) Dr. Karin Flaake, Soziologin mit Schwerpunkt psychoanalytisch orientierte Sozialpsychologie, neueste Veröffentlichung: Die Jugendlichen und ihr Verhältnis zum Körper. Stuttgart: Kohlhammer 2019

1001-01
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **04. März, 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Heilige und Hure – Die beiden Seiten weiblicher Sexualität**

Kaum ein Gebiet umfasst so viele Mythen, Urteile und Vorurteile wie das der weiblichen Sexualität. Bereits der Titel des Vortrags provoziert und kann sehr unterschiedliche Emotionen hervorrufen. In diesem Vortrag soll die jüngere Geschichte der Sexualität in Deutschland entlang der allgemeinen sexualpolitischen Entwicklung mit besonderem Blick auf die Veränderung moralischer Werte betrachtet werden. Die Entwicklung der Prostitution mit ihren unterschiedlichen Facetten wird vor diesem Hintergrund beleuchtet.

Dr. Margot D. Kreuzer, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Psychoanalyse, niedergelassen in eigener Praxis. Promotion bei Volkmar Sigusch, Abteilung für Sexualwissenschaft des Klinikums der J.W. Goethe Universität Frankfurt/Main mit dem Thema: „Die Entwicklung der heterosexuellen Prostitution in Frankfurt am Main von 1945 bis zur Gegenwart“. Mehrere Veröffentlichungen zum Thema AIDS und Prostitution.

1001-02
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 12

- **„Mir ward die Liebe nicht“ – Bertha Pappenheim**

Obwohl Anna O., die Patientin, und Bertha Pappenheim, die Kämpferin für soziales und feministisches Engagement, jede auf ihrem Feld beachtliche Berühmtheit erlangten, wurde erst 1953 bekannt, dass es sich um ein und dieselbe Frau, genauer, um zwei verschiedene biographische Abschnitte ein und derselben Persönlichkeit handelt. Der Abend zeigt die Verbindung der beiden Persönlichkeitsanteile auf und spinnt einen roten Faden von dem Leben des verstörten jungen Mädchens im Wien der Jahrhundertwende zu dem der couragierten Frau in den 30er Jahren bis zu dem Beginn des Nationalsozialismus in Frankfurt.

Rotraut De Clerck, Dipl. Psych. Psychoanalytikerin (DPV) Lehranalytikerin am Frankfurter Psychoanalytischen Institut. Schwerpunkt: Psychoanalyse, Kultur und Literatur.

1001-03
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 12

- **Über das Mütterliche im Eigenen – Weibliche Sexualität im Spannungsfeld von Perversion und Sinnlichkeit**

Über Jahrzehnte hielt man im psychoanalytischen Diskurs an einer Theorie der sexuellen Perversion fest, die ausschließlich entlang der männlichen Sexualität konzipiert war. Ein völlig neues Konzept entwickelte erstmals die analytische Forensikerin Estela Welldon: sie verstand die weibliche Perversion vor allem als „Perverse Mütterlichkeit“, in der die reproduktiven Funktionen der Frau „fetischisiert“ werden. Vor dem Hintergrund ihrer Überlegungen und Freuds später Theorie der Weiblichkeit soll ein genuin psychoanalytisches Verständnis weiblicher Entwicklung dargestellt werden. Dabei stehen die frühen Objekterfahrungen in ihrer nachträglichen, geschlechtsspezifischen Ausformung sowie die geschlechtlich asymmetrische Ausgestaltung des positiven und negativen Ödipuskomplexes im Mittelpunkt.

Sabine Cassel-Bähr, Psychoanalytikerin (DPV/IPA), Supervisorin, Lehrtherapeutin. Arbeits- und Forschungsschwerpunkte: Sexualität, Perversion, Weiblichkeit, Reproduktion und Körper, die hochfrequente Psychoanalyse, Fragen der Ethik und Über-Ich-Pathologien.

1001-04 *Sabine Brosch; N.N.*
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 12

- **„Schein und Sein" Zur narzisstischen Identitätsstörung**

Wir reflektieren über einen Typus Mann (Frau), dessen Identität von Streben nach Macht, Besitz und Destruktivität verbunden mit einem Mangel an Empathie geprägt ist. Im Mythos „Blaubart" wird die Problematik dieser „Identität" seit vielen Jahrhunderten in Märchen, Oper und Film thematisiert. Durch eine nach außen hin unverwundbar scheinende Pseudoidentität wird der zum Scheitern verurteilte Versuch unternommen, sich gegen einen Makel, der dauerhaft eine narzisstische Verletzung bedeutet, zu schützen. In der Liebesbeziehung zu Judith, die Blaubart zu „sehen" sucht, kommt es zur Wiederkehr der Verletzung.

Silvia Konetzny-Milch, Psychoanalytikerin, niedergelassen in eigener Praxis, Dozentin und Supervisorin am Zentrum für Psychotherapie in Bad Salzuflen und am Weiterbildungsinstitut für Psychotherapie und Psychoanalyse der J.-W-Gutenberg-Universität, Mainz

1001-05
Fr, 19.45 – 22.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 12

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Focusing

Focusing ist eine körperorientierte Methode die hilft, in achtsamer und wertschätzender Weise dem inneren Erleben Aufmerksamkeit zu schenken. Sie stärkt den Zugang zur eigenen Intuition, um Blockaden zu lösen und stimmige Entscheidungen zu treffen. Dabei können wir lernen uns selbst zu vertrauen und authentisch zu handeln. Auf der Entdeckungsreise zum eigenen inneren Reichtum leitet uns ein roter Faden: Alles ist willkommen und darf sein.

- **Focusing oder der Weisheit unseres Körpers vertrauen**

An diesem Tag üben wir die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung, die sowohl Verstand als auch unser Körperwissen miteinbezieht. Denn ein Problem nur über den Verstand verstehen und lösen zu wollen, führt selten zum Erfolg. Wir geraten dann schnell ins Grübeln und drehen uns im Kreis. Im Focusing beziehen wir stattdessen Körperwissen und Bauchgefühl in unsere Überlegungen mit ein und unser Verstand bekommt einen wertvollen Verbündeten. Wir nehmen uns Raum und Zeit, um ein Thema unserer Wahl in den Körper einzuladen, unserem inneren Erleben zuzuhören und neue Einsichten zu gewinnen.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und ein eigenes Thema/Anliegen

1003-04 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

- **Focusing oder den eigenen Wünschen auf der Spur**

Mit Hilfe von Focusing halten wir inne und spüren unseren Wünschen im Körper nach. Was möchte gelebt werden? Was ist mir wirklich wichtig? Unser Inneres kennt die Antwort. Wir heißen unsere Träume willkommen, erkunden sie und lassen sie wachsen. Auch unsere Ängste und das, was uns noch hindert, sie lebendig werden zu lassen, darf da sein und sich zeigen. Wir bereiten uns innerlich vor, um im Alltag Handlungsschritte zu gehen, die unsere Herzenswünsche wahr werden lassen. So können sie zur Quelle unserer Lebenskraft und Lebensfreude werden, denn es macht glücklich, Träume und lang gehegte Ziele zu verwirklichen.

1003-06 *Jasminka Lesar*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; € 38

Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft!

Wir leben in einer Zeit, die uns täglich vor neue Herausforderungen stellt. Stress, Zeitdruck und komplexe Anforderungen kosten uns viel Kraft. Ein Ansatz, um Abhilfe zu schaffen, ist das Resilienztraining. Vergleichbar mit unserem Immunsystem, das unseren Körper vor Krankheiten schützt, steht die Resilienz für das Immunsystem unserer Psyche oder unserer Seele. Dieses unterstützt uns im Umgang mit Stress, Belastungen und Krisen. Sie sind eingeladen, das Thema Resilienz für sich zu entdecken. In einer ausgewogenen Mischung aus einfachen Übungen und Kurzvorträgen lernen Sie Ihr Denken und Handeln aktiv zu gestalten, um Ihre Energie produktiv einzusetzen und Herausforderungen souverän zu bewältigen. Ziel des Bildungsurlaubes ist es, den Teilnehmenden Einsichten, Strategien und praxiserprobte Wege zu mehr Lebensfreude und Selbstbewusstsein zu vermitteln.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-20 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1003-21 BU *Sabine Pütz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Resilienz stärken

NEU im Programm

Kreativ-Spielerischer Umgang mit (Extrem)-Stress

Wir entwickeln und erforschen hier individuelle mentale Bilder, Bewegungen und Symbole „für die Hosentasche", anhand derer man Stress im Alltag ausgleichen kann. Nützliches Grundlagenwissen über „mentale Vitamine" für die innere Stress-Regulierung ermöglichen es auch, Kindern und Jugendlichen einfache Ankerpunkte zu zeigen, mit denen man sich wieder erden und einen klaren Kopf bekommen kann.

1003-26 *Annette Elm*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Abnehmen durch Achtsamkeit

Nicht nur, was Sie essen, entscheidet über Ihr Gewicht, sondern vor allem auch, wie Sie essen. Nur wer sich bewusst mit seinem Ernährungsverhalten auseinandersetzt, kann langfristig Gewicht reduzieren und ein gesünderes Leben führen. Durch Meditations-, Atem- und Achtsamkeitsübungen können Sie die Kontrolle über Ihre Essgewohnheiten zurückgewinnen und Freude am bewussten Essen entwickeln. Sie lernen zwischen Magen-, Sinnes- und Gefühlshunger zu unterscheiden, um bewusster zu bestimmen, was und wie viel Sie essen und ob Sie Gelüsten nachgeben wollen oder nicht.

1003-28 *Monika Tagay*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
13. März – 22. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 45

1003-29 Nord *Monika Tagay*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 10.00 – 13.00 Uhr,
18. Juni – 29. Juni, 3x
Nordwestzentrum; € 45

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

Kraftvoll, zentriert und bewusst durch den Alltag

Sie lernen leicht umsetzbare und effektive Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, um Ihre Kräfte im Alltag sinnvoll und zielführend einzusetzen. Jeden Tag strömen viele Anforderungen auf uns ein, die Emotionen in uns auslösen und unsere Antwort einfordern. Schnell kann es geschehen, dass wir dabei unsere Mitte verlieren, aus alten Mustern heraus reagieren und auf ungesunde Weise mit unseren Ressourcen umgehen. Wir üben, mit einfachen und wirksamen Mitteln authentisch Kurs zu halten und sicher durch den Alltag zu navigieren. Zwischen den einzelnen Kursterminen kann das Gelernte direkt angewendet und Erfahrungen können im Kurs reflektiert werden.

1003-32 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 20.00 – 21.30 Uhr, **16. März – 13. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Vertrauen und Freude leben

Dem inneren Kind eine Heimat geben

Wir alle sehnen uns danach, angenommen und geliebt zu werden. In unserer Kindheit erworbenes Selbst- und Urvertrauen trägt uns als Erwachsene positiv durchs Leben. Frühkindliche Verletzungen jedoch prägen sich tief in unserem Zellgedächtnis ein, wirken unbewusst auf unsere Beziehungen und hindern uns, unser volles Potential zu leben. „Das innere Kind" als die Summe aller Kindheitsprägungen ist der Schlüssel, um Vertrauen und Selbstliebe zurückzugewinnen. Es braucht eine Heimat in uns, damit wir alte wiederkehrende Muster ablegen und zu neuen, hilfreichen Einstellungen und Verhaltensweisen finden. So finden wir zurück, zu den Quellen unserer Lebensfreude und Intuition. Neben einer theoretischen Einführung liegt der Fokus auf der Stärkung des Erwachsenen-Selbst im Dialog mit dem inneren Kind.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, Schreibsachen und ein Foto aus der Kinderzeit
Zusatzkosten: € 1,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1003-33 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
19. März + 20. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Online-Kurs: Selbstmitgefühl

Eine wertvolle Ressource bei Herausforderung

Selbstmitgefühl ist eine innere Haltung und ein wichtiger Erfolgsfaktor bei Stressreduktion, der Entwicklung gesunder Gewohnheiten, der Freisetzung von Kreativität oder im Umgang mit schweren Herausforderungen, Krankheiten und Krisen. Selbstmitgefühl ist leider nicht selbstverständlich. Es ist aber erlernbar. Sie werden für das Thema sensibilisiert und lernen die drei Komponenten des „Mindfulness Self Compassion" kennen. Meditation, Theorieeinheiten, schriftliche Selbstreflexion und Austausch wechseln sich ab.

1003-34 *Nicoletta Schenk*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **20. März, 1x**
Online-Kurs; € 26

Online-Kurs: Von der Seele schreiben

Sie lernen vielfältige Wege kennen, sich schreibend Ihren inneren Themen zu nähern: Sie üben assoziatives Schreiben, nutzen Methoden des kreativen Schreibens zur Beschreibung Ihrer inneren Bilder, beleuchten Ihr Leben aus einer ungewöhnlichen Perspektive und erschreiben sich neue Lösungen für Ihre Fragen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse im literarischen Schreiben, nur ausreichend Papier und Stifte, denn es geht nicht um Bewertungen, sondern um authentischen Selbstausdruck und Resonanz! Erleben Sie die befreiende Wirkung des Schreibens.

1003-37 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.15 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
25. März + 26. März, 2x
Online-Kurs; € 38

Freundschaft mit sich selbst schließen

Mitgefühl als wirksame innere Haltung

Wir üben hier, uns selbst mit Mitgefühl zu begegnen, uns freundlich statt mit Kritik zu ermutigen und Toleranz gegenüber unseren „Fehlern" zu entwickeln. Das stärkt unser emotionales Wohlbefinden. Wir (er)kennen eigene Bedürfnisse und lernen, gut für uns zu sorgen. Kultivieren wir diese innere Haltung, begegnen wir uns selbst und anderen wohlwollend. Das fördert unsere Resilienz und beugt Stress aufgrund unangenehmer Gefühle wie Angst, Scham oder Sorgen vor. Lernen Sie, sich selbst ein guter Freund/ eine gute Freundin zu sein.

1003-42 *Michaela Hatz*
Di, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. Juni – 21. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Entdeckungsreise zu unserem Selbst

NEU im Programm

Ein Einstieg in das Kennenlernen von inneren Stimmen (Identitäten)

Wer bin ich wirklich? Wir wollen unser Denken erforschen und uns einmal mit Abstand zu unseren Annahmen, Überzeugungen und Glaubensmustern wahrnehmen. Es braucht einen inneren Beobachter, der diesen Abstand zu unserem Denken, unseren Emotionen und Körperprozessen herstellt, um hinter die Identifizierung mit begrenzenden inneren Stimmen zu gelangen. Bedrückende und beschwerende Identitäten können abfallen, wenn wir sie erkannt und enthüllt haben. Dann können wir uns kraftvoll mit unserem Herzen und wachen Geist für das Leben im Hier und Jetzt öffnen, Augenblicke der Freiheit und des Flow werden in uns und unseren Verbindungen spürbar. Interesse an diesem Abenteuer?

1003-44 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
11. Juni + 12. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Meinem Selbst zuliebe

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.

1003-46 *Petra Reifschneider*
Mo, 17.00 – 21.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Online-Kurs: Bedürfnisse – dürfen sein!

NEU im Programm

Mit theoretischen Impulsen, Meditation und Austausch in der Gruppe geben wir unseren Bedürfnissen Raum und erforschen sie. Ist es möglich Bedürfnisse zu haben ohne bedürftig zu sein? Wie reagiere ich, wenn meine Bedürfnisse nicht erfüllt werden? Wie kann ich Verantwortung für die eigenen Bedürfnisse übernehmen? Mit unseren unerfüllten Kindheitsbedürfnissen, wenden wir uns noch heute, meist unbewusst, an Partner/in, Freunde/-innen, Arbeitskollegen/-innen. Wenn diese uns unsere Bedürfnisse nicht erfüllen, reagieren wir mit Ärger, geben auf oder isolieren uns sogar. Solange wir im Außen nach der Erfüllung dieser Bedürfnisse suchen, kann dies sehr leidvoll und frustrierend sein. Sie sind eingeladen einen anderen

Weg kennenzulernen, der in die eigene Würde und Selbstermächtigung führt.

1003-47 *Nicoletta Schenk*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 23

Die Kunst der Vergebung

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

1003-48 Nord *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Persönlichkeitsentwicklung und Selbstmanagement

Emotionsmanagement

Kennen Sie Situationen, in denen Sie plötzlich Angst haben, alleine irgendwo hin zu gehen oder zu fahren? Kennen Sie die Angst davor, unangenehme Mitteilungen zu machen, Anforderungen nicht zu genügen, in Prüfungen zu versagen, panisch zu reagieren? Kennen sie die „Angst vor der Angst"? Hier lernen Sie Möglichkeiten kennen, mit negativen Emotionen und Ängsten umzugehen. Es werden Techniken u.a. aus der energetischen Psychologie und dem Neurolinguistischen Programmieren vorgestellt, mit denen belastende Situationen bewältigt und bestimmte Ängste überwunden werden können. Sie erfahren, wie Handlungsalternativen gewonnen werden und mit welchen Techniken und Strategien Sie sich selbst aus Sackgassen heraushelfen können.

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

1006-03 *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Von der Palme runterkommen

Stärken Sie Ihren Vagusnerv, finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht

Hier erlernen sie einfache Strategien, um Ihren Entspannungsnerv (Vagus) zu aktivieren und Psyche und Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Theoretisches Wissen wird dazu vermittelt. Der berufliche und private Alltag ist voller Beschleunigung, Reizquellen und Einladungen, in die Überlastung zu gehen. Im Zustand erhöhter Alarmbereitschaft angelangt, können schnell unsere Sozialkontakte leiden und chronische körperliche und psychische Symptome sich manifestieren. Lernen Sie Ihren Vagusnerv zu meistern.

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

1006-06 Nord *Roxana Lazarides*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

1006-08 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **19. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer. Nicht nur professionelle Schauspieler/-innen, Sänger/-innen oder Musiker/-innen leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber". Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag, das erste Date – die (ganz normale) „Bühne des Lebens". Hier erfahren Sie, wie und warum Lampenfieber entsteht. Sie werden außerdem in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennenlernen, wie Sie Lampenfieber regulieren, es sogar für sich nutzen können und damit an Souveränität und Charisma gewinnen.

1006-10 Nord *Julia Heße*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **20. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

„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.

1006-12 West *Dr. Reinhard Müller*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Narzissmus in Beruf und Partnerschaft

Wenn die Sucht nach Anerkennung krankhaft wird

Sie erhalten nützliche Handlungsempfehlungen im Umgang mit Narzisst/-innen und werden u.a. über die Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Narzissten informiert. Ob in Partnerschaft, am Arbeitsplatz oder anderenorts, Narzisst/-innen sind mitten unter uns. Sie handeln egoistisch, sind arrogant und selbstverliebt, treten größenwahnsinnig auf und agieren manipulativ, um eigene Verletzungen zu kompensieren. Angesichts der gesellschaftlichen Entwicklung, die von Leistungsdruck und Individualisierung geprägt ist, gewinnt die Diskussion über das komplexe Thema des Narzissmus zunehmend an Bedeutung. Aber was ist ein/-e Narzisst/-in und sind wir nicht alle ein bisschen selbstverliebt? Wann verschwimmt die Grenze zwischen charismatischer Persönlichkeit und krankhafter Sucht nach Bestätigung?

1006-13 *Monika Stepan*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Wie wir ticken – Spannendes Wissen aus der Hirnforschung

Diese Veranstaltungsreihe vermittelt auf informative, erhellende und unterhaltsame Weise aktuelles Wissen aus der Hirnforschung an interessierte Laien. Die Zuhörer/-innen erhalten praktische Hinweise, wie sie die Erkenntnisse der Hirnforschung für ihr eigenes Leben und Erleben aktiv nutzen können.

● Bedienungsanleitung fürs Gehirn

Wir sind nicht, wie wir sind. Wir verändern uns durch das, was wir sehen, hören, tun und erleben von Tag zu Tag. Auch unser Gehirn verändert sich dabei, da es permanent arbeitet – auch und besonders nachts. Je besser wir verstehen wie unser Gehirn funktioniert, desto gezielter können wir seine Möglichkeiten bewusst anwenden und sogar auf seine Gestaltung Einfluss nehmen. Denn das Gehirn ist intrinsisch und plastisch. Intrinsisch heißt, es verändert sich allein dadurch, dass es ständig tätig ist. Plastisch bedeutet, es lässt sich bis ins hohe Alter gezielt und nach eigenen Wünschen formen. Gewusst wie!

1006-15 *Gabriele Seynsche*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

● Sprache als Werkzeug zur aktiven Hirngestaltung

Wie mühsam es war, Sprechen zu lernen – daran erinnert sich niemand. Bei Kleinkindern können wir jedoch beobachten, wie viel Anstrengung dieser Lernprozess fordert. Vom ersten Lallen bis zum korrekten Aussprechen einzelner Wörter vergehen viele Jahre. Haben wir lange genug geübt, Worte mit unseren Sprechwerkzeugen zu formen und dabei auch ihren Sinn zu verstehen, wird das Sprechen zur Selbstverständlichkeit. Doch so selbstverständlich ist es tatsächlich nicht. Die Hirnforschung sagt, das Erlernen der Muttersprache sei die größte Hirnleistung überhaupt und sie grenze an ein Wunder. Der Vortrag erläutert, wie Sprache und Sprechen bis ins hohe Alter als „Werkzeug" zur aktiven Gehirngestaltung genutzt werden kann.

1006-16 *Gabriele Seynsche*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Liebeskummer lohnt sich doch!

NEU im Programm

Mit theoretischen Impulsen, Meditation und Austausch in der Gruppe beleuchten wir das Thema Liebeskummer. Es gibt wohl kaum etwas Schmerzhafteres als Liebeskummer. Niemand mag ihn fühlen, doch ist er einmal da, kann ihn uns keiner nehmen. Trägt die Erfahrung von Liebeskummer dennoch etwas Gutes in sich? Es lohnt sich genauer hinzuschauen, was sich hinter diesem Schmerz verbirgt! Wie wir die Erfahrung „Liebeskummer" konstruktiv für uns nutzen und Stärke und Klarheit daraus gewinnen können, ist Thema dieses Nachmittags.

1006-17 *Nicoletta Schenk*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

Glaubenssätze hinterfragen – Blockaden lösen

Wundern Sie sich manchmal darüber, dass Dinge die Sie sich vornehmen, nicht gelingen? Sie fragen sich, wieso kriege ich das nicht hin? Oft steckt dahinter ein in der Kindheit erlernter Glaubenssatz: „Das kannst du nicht!", „Das lernst du nie!", „Nimm Dich nicht so wichtig!". Diese Bewertungen haben wir verinnerlicht und danach wieder vergessen. Doch sie haben sich tief in unser Selbstwertgefühl eingegraben. Diese Glaubenssätze blockieren und steuern uns in vielen Lebensbereichen durch unser Unterbewusstsein. Das können Sie ändern! Lernen Sie Ihre Glaubenssätze zu erkennen und ins Bewusstsein zu holen. So verlieren diese Blockaden langsam ihre heimliche Macht.

Zusatzkosten: € 4 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

1006-18 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
22. Apr. + 23. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

Wer sich, seine Ideen und Leistungen gut präsentieren kann, strahlt verbal und nonverbal Kompetenz und Autorität aus. Sie wirken souverän und überzeugend. Damit Ihnen dies gelingt, bedarf es der Fähigkeit, Aufmerksamkeit zu erzielen und zu halten. Dafür sind das Wissen um den Wert der eigenen Leistung und der persönlichen Fertigkeiten sowie Ihr Geschick, die Besonderheit und Qualität Ihres „Angebotes" und Ihrer Persönlichkeit bedarfs- und gewinnbringend darzustellen unabkömmlich. In praktischen Übungen lernen Sie,

- die Erwartungen Ihres Gegenübers genau in Erfahrung zu bringen
- den besonderen Wert Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Leistung überzeugend zu verpacken
- Menschen, durch Ihre Präsenz und Ausstrahlung für sich zu gewinnen.

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-19 *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
23. Apr. + 24. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 70

Online-Vortragsreihe: Raus aus dem Kopfkino

Wolfgang Schaub-Niederdraeing, Diplom-Sportwissenschaftler und Trauma-Therapeut vermittelt in interaktiven und kurzweiligen Vorträgen Wissen und Impulse rund um das Denken und Fühlen. Wir lernen einfache und wirksame Übungen der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung kennen, die uns in herausfordernden Situationen schnell zurück in unsere Mitte führen. Anstatt aus alten, ungesunden und begrenzenden Mustern heraus zu reagieren öffnen wir uns für neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten und laden Gelassenheit und Fülle in unser Leben ein.

Jeder Impulsvortrag ist in sich abgeschlossen und kann separat gebucht werden.

● Angst – Wann sie krank macht und wann sie förderlich sein kann

Wir begegnen der Angst, lernen sie körperlich zu lokalisieren und bewusst wahrzunehmen, so dass sie an Kraft und Einfluss verliert. Angst ist die stärkste und häufigste Emotion, die uns das ganze Leben begleitet. Wir stehen ihr zumeist abwehrend gegenüber, denn Angst scheint zu lähmen und uns zu blockieren. Doch sie bedeutet auch Warnung und Schutz.

Wir kommen der Angst auf die Schliche:

- Welche Ängste gibt es und wo sind sie im Körper beheimatet?
- Welche Strategien im Umgang mit Ängsten sind förderlich, welche nicht?
- Welche Abwehrmechanismen gibt es?
- Und wie können wir Ängsten die Spitze nehmen und sie integrieren?

1006-23 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

● Trauma – Wahrnehmen, Akzeptieren, Heilen

Einfühlsam und anschaulich werden die Folgen von traumatischen Ereignissen beleuchtet. Wir betrachten Bewältigungsstrategien, die unser Nervensystem und unser Verstand im Umgang mit Traumata haben und bekommen Lösungsmöglichkeiten der Heilung und Integration aufgezeigt. Traumata sind körperliche, geistige und emotionale Auswirkungen von nicht gelösten bzw. nicht integrierten Überfor-

derungen/Vorfällen im Leben. Erfahren Sie mehr über eine der am meisten ignorierten, verleugneten, missverstandenen und unbehandelten Ursachen menschlichen Leidens.

1006-24 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Energie-Vampire – gesunder Umgang mit den eigenen Grenzen**

Wir lernen die verschiedenen Formen von Energieräubern kennen und erfahren, wie wir uns wirksam gegen sie schützen und an ihnen wachsen können. Oft haben wir den Eindruck, dass Begegnungen mit unseren Mitmenschen, Familie, Kollegen/-innen etc. uns schwächen bzw. wir uns danach ausgesaugt fühlen. Was wir nicht bedenken ist, dass diese Menschen uns lehren, wo wir uns zu sehr verausgaben und noch nicht für uns einstehen.

1006-25 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Stress konstruktiv begegnen?!**

Wir erfahren, welche kurz- und langfristigen Folgen Stress auf unseren Organismus hat und wie er sich auf unsere Emotionen und unseren Geist auswirkt. Im Fokus stehen wirksame Strategien im Umgang mit Stress, die helfen, schnell in die eigene Mitte zurückzufinden. Wir lernen effektive Zentrierungs- und Klärungsübungen kennen und machen uns positive und nährende Ressourcen bewusst, um unsere Batterien wieder aufzuladen. Denn vielfältige Stressoren jeglicher Art strömen tagtäglich auf uns ein und können uns aus der Balance geraten lassen.

1006-26 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 15

● **Gesunder Umgang mit den eigenen Ressourcen**

Wir werfen einen Blick auf das, was uns stabil und gesund sein und bleiben lässt. Dazu erhalten wir einen Überblick über die unterschiedlichen Qualitäten verschiedener Ressourcen und erfahren, wie wir sie am besten pflegen können, damit sie uns im Leben unterstützend zur Seite stehen. Das Leben fordert uns tagtäglich in komplexer Weise heraus. Häufig haben wir den Eindruck, dass wir uns den Anforderungen nicht gewachsen fühlen. Umso wichtiger ist es, uns über unsere eigenen Ressourcen klar zu sein und diese zu schützen.

1006-27 *Wolfgang Schaub-Niederdraeing*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 15

Das eigene Schicksal beherzt in die Hand nehmen!

NEU im Programm

Schritte zur bewussten Lebensgestaltung (Frauenkurs)

Mit interaktiven Vorträgen, Partnerarbeit und kurzen Meditationen wollen wir gemeinsam reflektieren, wie wir dem Leben begegnen: Mit welcher Grundhaltung gehen wir durchs Leben – und warum? Was bereitet uns Sorge und wie steht es um unser Selbstvertrauen? Wir verschaffen uns einen Überblick über einige wichtige wissenschaftliche, philosophische und psychologische Erkenntnisse sowie Herangehensweisen, die zu mehr Lebensqualität und einem erfüllteren Leben verhelfen können. Uns interessiert, wie wir

- jeden Tag das eigene Leben bewusst gestalten können.
- ungünstige Verhaltensmuster erkennen und Ansätze finden, diese zu ändern.

Ziel ist es, zunehmend selbst das eigene Schicksal positiv zu beeinflussen.

1006-28 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/max. 8 TN

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)

1006-29 West *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
20. Mai + 21. Mai, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

siehe auch: Bewusst älter werden im Programm „Aktiv im Alter", 7102-25 bis 36

Kreatives Selbst-Coaching

Hier können neue Perspektiven auf ein persönliches Thema gewonnen werden. Beim individuellen Erforschen üben Sie den gelassen-kreativen Umgang mit äußeren und inneren Veränderungen. Der Fokus auf die drei mentalen „Vitamine" – Ruhe, Klarheit und Handlungsfähigkeit – unterstützt dabei Ihre Selbststeuerung und führt wie ein innerer roter Faden aus dem Labyrinth. Einbezogen werden Grundlagenwissen zu den „Vitaminen" und die Körperintelligenz in Visualisierungs-Übungen. Der „innere Schweinehund" wird neugierig als Teampartner eingeladen und Sie können entdecken, dass er unersetzlich ist! Mit Humor und Kreativität werden die gewonnen Erkenntnisse für den Alltag verankert, zudem wird Zeit für bereichernden Austausch sein.

1006-30 Nord *Annette Elm*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 29

Lebe Deine Talente

Mit spielerischer Freude das eigene Potenzial erweitern

Was sind eigentlich meine Talente? Und wie finde ich Zeit und Raum sie zu leben? Diesen Fragen widmen wir uns im Austausch miteinander und unter Zuhilfenahme von Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie. Talente sind uns gegeben, um Freude und Erfüllung zu schenken. Sie bringen aber auch Verpflichtungen mit sich: Sie wollen gelebt werden – Privat und im Beruf. Wer sich ihnen nicht widmet, dieses Potenzial erst ausleben will, wenn die Zeit es zulässt, wird Unzufriedenheit verspüren.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1006-31 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Einfach souverän!

Persönlichkeitsentwicklung für Frauen

Wie können Sie im Beruf souveräner werden? Einen sinnvollen Anfang bildet die Auseinandersetzung

- mit Ihrer Persönlichkeit
- mit Ereignissen, die Ihr (Berufs)Leben geprägt haben
- mit den Rollen, die Sie privat wie beruflich einnehmen
- mit den Hintergründen von Verhaltensmustern, die auch im Beruf Wirkung zeigen

Lernen Sie, sich selbst bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren sowie übergeordnete Strukturen zu erkennen. Dann ist der Schritt zum souveränen Handeln nicht mehr weit.

1006-32 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Juli + 03. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95/max. 8 TN

Hühnersuppe für die Seele – Vom Wunsch zur Wirklichkeit

Hier lernen wir Strategien, um aus Wunsch Wirklichkeit zu machen. Gestärkt, gekräftigt und mit viel positiver Energie – Hühnersuppe für die Seele eben. Denn wer kennt es nicht: Eigentlich wissen wir ganz genau, dass wir etwas verändern sollten und doch scheitern wir immer wieder an der langfristigen Umsetzung. Oder wir stehen vor einer wichtigen Entscheidung, wägen Vor- und Nachteile ab, kommen aber zu keinem endgültigen Ergebnis. Mit Hilfe des Zürcher Ressourcen Modells können wir genau die Kräfte aktivieren, die uns dabei unterstützen, unser Leben positiv und dauerhaft zu verändern und selbstbestimmt zu gestalten. Aktive Mitarbeit und das Arbeiten an persönlichen Themen sind ausdrücklich erwünscht.

1006-33 *Julia Heße*
So, 11.00 – 16.30 Uhr, **10. Juli + 17. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Ruf nach Veränderung

Ob eine kleine Unzufriedenheit oder die Frage nach dem Sinn des Lebens, der Wunsch nach Veränderung kann vielerlei Auslöser haben. Begleitet werden diese Zweifel häufig von Ängsten. Wieviel Mut gilt es aufzubringen, eine positive Veränderung in Gang zu setzen? Was will ich wirklich? Braucht es den Wandel, oder ist es nicht besser, sicher in der eigenen Komfortzone zu bleiben? Wir nähern uns den Antworten auf diese Fragen mit Methoden aus der Schreib- und Resilienztherapie, da wir so auch das Unterbewusstsein mit ins Boot holen können. Unterstützt wird der Prozess durch Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

1006-34 *Petra Baltes*
So, 11.00 – 17.00 Uhr, **24. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Kommunikation und Beziehung

Nein sagen, ohne Porzellan zu zerschlagen

Wir beleuchten Handlungsoptionen in individuellen Situationen und üben, wie wir für uns sorgen, gerade indem wir respektvoll Grenzen setzen. Dabei nutzen wir erprobte Kommunikationsmodelle und Methoden aus der Gewaltfreien Kommunikation. Indem wir lernen notwendige Kritik an Kolleg/-innen oder Freund/-innen zu formulieren, kosten Konflikte weniger Zeit, Energie und Nerven.

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

1010-04 Nord *Roxana Lazarides*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
05. März + 06. März, 2x
Nordwestzentrum; € 70

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) ist eine Form der Sprache, durch die wir rücksichtsvoll miteinander umgehen. Mit ihr ändern wir unseren sprachlichen Ausdruck und unsere Art zuzuhören. Gewohnheitsmäßige, automatische Antworten wandeln sich in bewusste, ehrliche und klare Rückäußerungen. Sowohl unsere, als auch die Gefühle und Bedürfnisse unseres Gegenübers stehen dabei im Vordergrund. Wir

- sagen offen, ehrlich und deutlich, was uns bewegt
- gehen souverän mit Vorwürfen, Kritik und Forderungen um
- pflegen einen bewussten und einfühlsamen Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen
- gewinnen lebendige, erfüllende und wertschätzende Beziehungen in allen Lebensbereichen

● **Miteinander statt Gegeneinander**

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

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

1010-10 *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
12. März + 13. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 99

1010-11 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr,
09. Juli + 10. Juli, 2x
Nordwestzentrum; € 99

● **Online-Kurs: Die Kunst des respektvollen Miteinanders**

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

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

1010-13 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 51

Anzeige

Helfen lernen
ohne sich selbst zu gefährden

Allein das Wissen um geeignete Verhaltensweisen in kritischen Situationen macht selbstbewusster und vermindert die Wahrscheinlichkeit, durch sogenanntes „Opferverhalten" tatsächlich Opfer zu werden. Dabei geht es um einfache Verhaltensweisen, die helfen, dass kritische Situationen nicht eskalieren und man dabei nicht zu Schaden kommt.

Dies kann man lernen – und zwar jeder: ob jung oder alt, ob Frau oder Mann. Dazu bietet die Volkshochschule Frankfurt am Main kostenlose Seminare an.

Informationen zur Kampagne

STADT FRANKFURT AM MAIN

Geschäftsstelle des Präventionsrates
Kurt-Schumacher-Straße 45
60313 Frankfurt am Main
Telefon 069 212-31476
Fax 069 212-31455

www.gewalt-sehen-helfen.de

Beachten Sie auch unsere Angebote zu Rhetorik und Kommunikation ab Seite 249

● **Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft**

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück. Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

Der Kurs von Elke Wilhelm kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-19 BU *Beate Oelkers*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

1010-20 Nord BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

1010-23 Nord BU *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

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.

1010-25 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **14. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

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.

1010-27 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **28. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Achtsame Kommunikation mit sich und anderen

Unsere Worte sind machtvoll, im Positiven wie im Negativen. Aber nicht nur wir machen etwas mit unseren Worten, unsere Worte machen auch etwas mit uns. Sind wir uns unserer Gedanken bewusst, können wir unsere Gedankenmuster hinterfragen und Worte bewusster wählen. Gezielte Änderungen der gewohnten Ausdrucksweise haben eine nachhaltige Wirkung auf unser Denken, Sprechen und unseren Erfolg. Hier lernen Sie einen Ansatz kennen, der bewährte Kommunikationsmodelle ganzheitlich zusammenfasst und Achtsamkeit als Grundhaltung in den Mittelpunkt stellt. Situationen aus dem Alltag der Teilnehmenden können eingebracht und reflektiert werden, um neue Lösungen zu finden.

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

1010-28 *Norbert A. Büth*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
29. Apr. + 30. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 73

Freundschaften aufbauen und pflegen

NEU im Programm

Was wir für die Entwicklung echter Freundschaften tun können

Entwickeln Sie für sich persönlich stimmige Handlungsmöglichkeiten, mit denen Sie Schritt für Schritt echte Freundschaften aufbauen können und dabei mehr Lebensfreude erleben. Über das Thema „Freundschaft" wird nicht viel gesprochen, doch ist es genauso wichtig für unser Lebensglück wie eine gute Partnerschaft. Die Wissenschaft hält einige Überraschungen zum Wert von Freundschaft für uns bereit. Faktenbasiertes Wissen und persönliche Erfahrungen sollen in diesem Kurs in Verbindung kommen. Warum ist es für Erwachsene oft schwerer neue Freunde zu finden? Wofür brauchen wir Einsamkeitsgefühle? Wodurch kommen wir mit anderen Menschen in Kontakt? Wenn es uns nicht gut geht – was spricht dafür, sich zurückzuziehen und was dagegen? Lernen Sie zu erkennen, durch welche Verhaltensweisen Sie Ihre Freundschaften stärken und dabei authentisch bleiben können.

1010-29 *Ruth Habermehl*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr,
15. Mai – 24. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 60

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. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Flirtstil! 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.

1010-30 West *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **03. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

1010-31 *Florentina Ionescu*
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe: Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen? „Systemisch Konsensieren" heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstrukti-

ves Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger/-innen und Verlierer/-innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

- sinnvolle Lösungen zu finden, insbesondere in komplexen Situationen
- den Umgang mit Konfliktsituationen im Streit über verschiedene Optionen
- den Konsens zu fördern und damit die Nachhaltigkeit des Beschlusses.

1010-33 Nord *Elke Wilhelm*
So, 09.30 – 18.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 51

Mit Grenzen Beziehung gestalten und erleben

Wurden unsere Grenzen durch schwierige, prägende Erfahrungen verletzt, ist durch diesen Mangel an Sicherheit viel Erregung und Anspannung in unserem Nervensystem und Organismus gespeichert. Dies beeinträchtigt unsere zwischenmenschlichen Beziehungen meist auf ungesunde Weise. Theoretische Inputs über die Wirkungen von Grenzen und Grenzverletzungen werden vermittelt. In Übungen vertiefen wir den Kontakt zu uns selbst und erforschen unsere Grenzen. Denn erst das Wahrnehmen der eigenen Bedürfnisse und Grenzen gibt uns Sicherheit und Vertrauen im Kontakt mit der Außenwelt. Der Fokus liegt auf der Selbstregulation autonomer Erregung, dem Verständnis eigener Gefühle und dem Mut, Grenzen zu ziehen und gleichzeitig die Verbindung zu einem Gegenüber zu halten.

Bitte mitbringen: Decke und Schreibsachen

1010-38 *Ulrike Blatter*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.45 Uhr,
02. Juli + 03. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Mit guten Beziehungen glücklich – auch im Job

NEU im Programm

Eine gute Beziehung zu unseren Mitmenschen ist Voraussetzung für ein stressfreies und erfolgreiches Leben. Dafür brauchen Sie Sozialkompetenz und das Wissen, wie Sie selbst eine Beziehung aktiv gestalten können. Beide sind die Grundlage um gut kommunizieren, andere verstehen und führen zu können, also wichtig auch im Beruf. Hier lernen Sie, Ihre Fähigkeiten in Gesprächsführung und emotionaler Kompetenz weiterzuentwickeln. So werden Sie mit der Zeit authentischer wahrgenommen, was Ihnen hilft, erfolgreicher im Umgang mit Vorgesetzten, Kolleg/-innen, Partner/-innen und Freund/-innen zu werden. Ihre persönlichen Fragestellungen bringen Sie bitte in den Kurs mit, damit Sie erste Lösungsideen mit nach Hause nehmen können.

1010-42 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
29. Juli + 30. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 76

Glück in der Partnerwahl

Hier lernen Sie Ihren Blick darauf zu richten, was Sie selbst tun können, um den richtigen Partner/die richtige Partnerin anzuziehen. Sie sind eingeladen vergangene Erfahrungen zu reflektieren und Ihre gewonnenen Erkenntnisse bewusst zu nutzen, um sich klar neu aufzustellen. Ihnen stehen damit mehr Möglichkeiten zur Verfügung, als „nur" auf Ihr Glück zu hoffen: Sie laden es aktiv ein! Denn eine stabile Beziehung gibt uns große Zufriedenheit, bis hin zum Glücksempfinden.

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

1010-46 *Ilse Eichler*
Fr, 17.30 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
05. Aug. + 06. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Methoden und spezielle Ansätze

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

Lernen sie in Theorie und Praxis Ikigai kennen, einen individuellen Weg zur Sinnerfüllung der japanischen Kultur. Ikigai bedeutet: „das, wofür es sich zu leben lohnt" bzw. „das Gefühl, etwas zu haben, für das es sich lohnt, morgens aufzustehen". Das eigene Ikigai bewirkt ein Gefühl der Lebensfreude und inneren Zufriedenheit und ist eine Grundorientierung, die positive Antriebskraft, Energie und Durchhaltevermögen zum Weitermachen gibt: Mit Dingen, die Freude machen, aus innerstem Gefühl klein anfangen; eine Tätigkeit ohne Druck zur Vollkommenheit bringen und dabei loslassen können, im Tun harmonisch und achtsam in der Gegenwart bleiben. Was hat für mich den höchsten gefühlsmäßigen Wert, welche Dinge machen am meisten Freude?

1016-04 West *Dr. Reinhard Müller*
Mo, 17.30 – 20.30 Uhr, **21. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Der Krieg ist aus

Ein Kriegsenkelseminar

Entlang von Familiengeschichten werden Anregungen gegeben, persönliche Familienmuster zu erkunden, die in der Eltern- und Großelterngeneration durch das Erleben des zweiten Weltkrieges angelegt wurden. Daraus lassen sich eigene Wege zu heilsamen Entwicklungen finden. Flucht, Bombenangriffe, Hunger, Gewalt und Tod hinterließen oft Traumatisierungen und Schamgefühle bei Eltern, die den Krieg als Kind erlebten. Wurden diese nicht bearbeitet, sind sie der Folgegeneration vererbt worden. Diesen erscheint ihr Leben schmerzlich, wenig stimmig, mit einem Grundgefühl, irgendwie nicht zu genügen. In einer wertschätzenden Atmosphäre bilden Methoden aus der Familientherapie, wie z.B. die Arbeit mit dem Genogramm hier die Grundlagen.

Bitte mitbringen: Lebens- bzw. Sterbedaten der Eltern und Großeltern

1016-09 *Astrid Welker-Paulun*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
02. Apr. + 03. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 87

Letzte Hilfe Kurs

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

In Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt a.M.

1016-11 *Würdezentrum gUG*
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

1016-12 *Würdezentrum gUG*
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **28. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Vier Fragen für ein schönes Leben: The Work of Byron Katie

„The Work of Byron Katie" ist eine einfache und kraftvolle Methode zur Identifikation und Hinterfragung stressiger Gedanken und Überzeugungen. Scheinbare Probleme werden anhand von vier Fragen aus einer neuen Perspektive betrachtet und dieser innere Prozess kann zu Klarheit, Vertrauen und Verbundenheit führen. Einengende Gedankenmuster können sich auflösen und Freude freisetzen.

● **Schnupper-Workshop**

Hier haben Sie die Möglichkeit, „The Work" kennenzulernen und auszuprobieren.

1016-15 *Barbara Bakri*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **09. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 23

● **Ich und Du – Beziehungen neu erleben mit „The Work of Byron Katie"**

„Mein Partner versteht mich nicht", „Mein Kind sollte auf mich hören", „Ich will, dass sie mich freundlicher behandelt". Kennen Sie solche und ähnliche Gedanken? Die Beziehungen in unserem Leben werden von ihnen begleitet und geprägt. Oft scheint das Problem im Außen zu liegen und der Versuch, den anderen entsprechend zu ändern, ist meist hoffnungslos und frustrierend. Die gute Nachricht ist: Sie müssen niemanden ändern, um eine erfüllende Beziehung zu erleben. Lernen Sie mit „The Work of Byron Katie" einen Weg kennen, um Beziehungen auf neue Art zu erfahren.

1016-16 *Barbara Bakri*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Überfordert im Gesundheitswesen

NEU im Programm

Wie sich Erkrankte, Angehörige und Gesundheitspersonal schützen können

Fachkräfte im Gesundheitswesen begegnen täglich krankheitsbedingten Belastungssituationen auf Patient/-innen und Angehörigenseite. Diese bedingen Bewältigungsanforderungen sowohl auf Seiten der Erkrankten, der Angehörigen wie auch auf der der Fachkräfte. Wir setzen uns mit stress- und bewältigungstheoretischen Konzepten aus den Gesundheitswissenschaften auseinander. Dabei geht es sowohl um die Frage nach potenziellen Belastungssituationen als auch um eine Einschätzung des Zusammenspiels von subjektivem Belastungserleben, Bewältigungshandeln und -ressourcen. Es werden ausgewählte Konzepte vorgestellt und diskutiert, um zu verstehen, wie psychologische, verhaltens- und soziale Faktoren zu körperlicher Gesundheit und Krankheit beitragen können.

1016-17 *Monika Stepan*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Hypnose – Humbug oder wirksam?

Die Referentin informiert über den vielfältigen Einsatz der Hypnose, geht auf Risiken und Vorurteile ein und führt auf Wunsch eine Entspannungshypnose durch. Hypnose fasziniert viele Menschen, weil mit ihr psychische und körperliche Leiden nachweislich geheilt werden können. Doch wie funktioniert Hypnose und welche Risiken birgt sie? Eine seriöse Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte Therapiemethode, in der sich Körper und Bewusstsein entspannen können, so dass das Unterbewusstsein aktiviert wird. So können unbekannte Ressourcen entdeckt, gesündere Überzeugungen verankert und ein neues Verhalten übernommen werden. Ob im Sport, um die Leistungsgrenzen zu überschreiten, bei Lampenfieber, Ängsten oder Depressionen – durch Hypnose lassen sich viele Blockaden erkennen und lösen.

1016-18 *Monika Stepan*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26

Mein System und ich

Egal, wie unabhängig wir uns selbst sehen – wir alle sind Teil sozialer Systeme. Hier machen wir Systeme sichtbar und untersuchen mit einfachen Tools die verschiedenen Akteure. Vor allem beleuchten wir Ihre Rolle, die Sie – bewusst oder unbewusst – im System übernommen haben. Kontraproduktive Aktionen stellen wir in Frage und entwickeln konstruktive Lösungsansätze, um positive Veränderung für Sie und Ihr System anzustoßen. Ob Gesellschaft, Familie, Beruf, Partnerschaft: Unser soziales Geflecht hat viele Gesichter und zahlreiche Wirkungen auf unser Leben. Manche Systeme stärken uns und geben Halt, andere können uns wertvoller Energie berauben. Eines ist sicher: Ändert sich eine Komponente des Systems, wirkt sich das auf das gesamte Gebilde aus. Aktive Mitarbeit und eigene Fragestellungen sind ausdrücklich erwünscht.

1016-20 *Petra Reifschneider*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für das Programmsegment „Pädagogik" suchen wir Kursleiterinnen und Kursleiter.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Christine Göllner, christine.goellner.vhs@stadt-frankfurt.de

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen"

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

Sie kennen vielleicht Situationen drohender oder manifester Gewalt, in denen weggesehen oder falsch reagiert wird? In diesen Workshops, die die Volkshochschule im Rahmen der stadtweiten Kampagne „Gewalt-Sehen-Helfen" anbietet, entwickeln die Teilnehmer/-innen ein Gespür für bedrohliche Situationen in der Öffentlichkeit und erkunden, wie sie sich selber oder andere daraus befreien können oder erst gar nicht hineingeraten. Dabei geht es nicht um körperliche Selbstverteidigung, sondern um Verhaltensweisen, zu denen 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.

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

1020-01 Nord *Silke Manus*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **09. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

1020-02 *Silke Manus*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

1020-03 West *Silke Manus*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **28. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; Entgeltfrei

1020-04 Nord *Silke Manus*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Pädagogik

BEziehung statt ERziehung

Was Eltern für ein harmonisches Zusammenleben brauchen

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

einer Kommunikationsmethode eine Lebenshaltung, die es uns ermöglicht auf unser eigenes Verhalten und das unserer Kinder zu schauen und unsere Bedürfnisse als Eltern als auch die unserer Kinder zu erfüllen.

In diesem Workshop erfahren Sie
- aufrichtig und wertschätzend zu kommunizieren
- Konflikte aufzulösen
- klare Grenzen zu setzen ohne zu bestrafen oder zu belohnen
- einander wirklich zuzuhören und zu verstehen

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

1030-04 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 51

● **Online-Kurs**

1030-03 *Ulrike Kahmann*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **12. März, 1x**
Online-Kurs; € 51

Wir werden Pflegefamilie

Einem Kind ein dauerhaftes Zuhause geben

Wir laden Sie herzlich zu unserem Informationsabend ein, um Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Aspekte zum Thema Pflegekind zu geben – kostenlos und unverbindlich. Die Pflegekinderhilfe des Jugend- und Sozialamtes Frankfurt am Main sucht Pflegeeltern für Kinder, die nicht in ihren Familien aufwachsen können. Als Pflegefamilie sind viele Konstellationen denkbar: Ein neues Zuhause finden Kinder zum Beispiel bei verheirateten oder unverheirateten Paaren, gleichgeschlechtlichen Paaren oder Alleinstehenden. Hauptsache ist, dass Sie gern mit Kindern zusammenleben.

In Kooperation mit dem Jugend- und Sozialamt.

1030-06
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Anzeige

Lern- und Gedächtnistraining

Impulsvortrag rund um das Gehirn

Wo hab' ich nur meinen Schlüsselbund hingelegt? Gerade hatte ich den Autoschlüssel noch zur Hand, und nun? Im Meer versenkt, durch das Kanalgitter gerutscht, in der Sporttasche verlegt? Wer kennt sie nicht, diese kleinen und nervenaufreibenden Such- und Finde-Erlebnisse, die uns den Schweiß aus den Poren treiben. Erfahren Sie in diesem Vortrag spannende und unterhaltsame Fakten rund um das Gehirn und lernen Sie viele Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

1302-02 *Ute Fey*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Leichter lernen – mehr behalten

Im Zentrum stehen die Grundlagen des menschlichen Denkens, Lernens und Behaltens. Anhand der ausgewählten Themenbereiche Arbeitstechnik, Merktechnik und Lerntechnik werden hier zahlreiche praktische Anregungen geboten. Es werden Ihnen effektive Strategien vorgestellt, um eigene Blockaden und Unsicherheiten beim individuellen Lernen zielbezogen und realistisch verändern zu können.

1302-04 *Doris Geis*
Sa + So, 10.00 – 18.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

siehe auch: Gedächtnistraining im Programmbereich „Aktiv im Alter", 7111-01 bis 7111-13

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Ehrenamt

Lesepatin und -pate in der Grundschule

● **Einführung**

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

1758-03 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **02. Feb. – 16. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● **Begleitender Kurs für aktive Lesepatinnen und -paten mit teilnehmerorientierten Themen**

In Frankfurter Grundschulen werden viele Kinder durch ehrenamtlich engagierte Lesepatinnen und -paten unterstützt und begleitet. In dieser Weiterbildung haben Sie einen Ort für die fachliche Vertiefung, Begleitung und Beratung dieser Aufgabe. Dabei werden Schwierigkeiten und relevante Themen der Praxis genauer beleuchtet und bearbeitet, z.B.

- Besonderheiten bei Kindern, für die Deutsch Zweitsprache ist,
- die Bedeutung und Erweiterung des Wortschatzes in unserer heutigen Bilderwelt,
- die Möglichkeiten der Hilfe bei Kindern mit besonderen Leseschwierigkeiten.

Bei jedem Treffen erhalten Sie die Möglichkeit, sich über aktuelle Themen aus Ihrer Praxis auszutauschen.

1759-03 *Marion Knögel*
Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **09. März – 23. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Die Arbeitsgemeinschaft für politische Bildung **Arbeit und Leben Frankfurt am Main,** wird vom DGB Stadtverband Frankfurt am Main und von der Volkshochschule Frankfurt am Main gemeinsam getragen.

Arbeit und Leben
(DGB/VHS)
Frankfurt am Main

Die politische Bildung von **Arbeit und Leben** will Räume schaffen für die Diskussion unterschiedlicher Positionen und für die Suche nach solidarischen und demokratischen Lösungen und Perspektiven. Die gesellschaftliche Situation und Interessen von abhängig arbeitenden und von erwerbslosen Menschen sind dabei zentrale Bezugspunkte.

Ziel des gemeinsamen Lernens ist die Weiterentwicklung der Bereitschaft und der Fähigkeit zum Engagement für die Verwirklichung der Demokratie in allen Lebensbereichen.

Das Programm besteht aus Veranstaltungsreihen, Tages- und Mehrtagesseminaren, Wochenend- und Wochenseminaren (Bildungsurlaub).
Spezielle Seminare gibt es für:

- Beschäftigte in bestimmten Arbeitsbereichen sowie Erwerbslose aus diesen Bereichen
- Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit ihren Familien
- Frauen
- Jugendliche
- Migrantinnen und Migranten
- Seniorinnen und Senioren

Aufgrund der gemeinsamen Finanzierung durch VHS, DGB, DGB-Gewerkschaften und Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen sind die meisten Seminare entgeltfrei. Bei Studienreisen und bei einigen Seminaren wird ein Teilnahmebeitrag erhoben.

Vorträge

Aktuelle Themen – Vortragsreihe

Zum Redaktionsschluss des VHS-Programms waren die Planungen für die Vortragsreihe noch nicht abgeschlossen.

Information und Anmeldung
DGB Region Frankfurt-Rhein-Main
Wilhelm-Leuschner-Str. 69-77
60329 Frankfurt a.M.

E-Mail: frankfurt-main@dgb.de
Telefon: 069 273005-72

Seminare

Hexen und Madonnen – Frauenbilder

Spurensuche zwischen Spessart und Rhön

Spurensuche im Spessart und in der Rhön zu Madonnen und historischen Orten, an denen Frauen als „Hexen" verfolgt und ermordet wurden. Was waren das für Mädchen und Frauen, die als „Hexen" verurteilt wurden? Welches Frauenbild sollen uns Mariendarstellungen vermitteln? Finden wir Spuren für die Verfolgung von Minderheiten bis heute? Bei der Fahrt mit dem Bus in den Spessart und in die Rhön und bei Besichtigungen suchen wir nach Antworten.

Treffpunkt: Sonnemannstr. 13, anschließend Busfahrt nach Steinau an der Straße und Fulda.

1802-02 *Angela Fischer, Karin Zennig*
Sa, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Journalistische Recherche

NEU im Programm

wie geht das und was kann ich davon für mich selbst lernen?

Meinungsbildung in der Demokratie braucht verlässliche, glaubwürdige und unabhängige Informationen. Doch wie kommen Journalist/-innen an Informationen, wie recherchieren sie? Es wird die Möglichkeit geboten, einem Journalisten bei der Arbeit über die Schulter zu schauen, zu verstehen wie er an Themen kommt und welche Rolle dabei mutige Bürger/-innen spielen, die Informationen über Missstände in Behörden, gemeinnützigen Organisationen oder Unternehmen offenlegen. Bestandteil ist auch, dass die Teilnehmenden eigene Themenvorschläge mitbringen können, die sie selbst beschäftigen. Der Kurs soll ein Verständnis dafür bieten, welche Bedeutung Journalismus bei der Meinungsbildung in der Gesellschaft hat und wie Bürger/-innen, die sich politisch einbringen, davon profitieren.

1802-06 *Volker Siefert*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Information und Anmeldung

Arbeit und Leben (DGB/VHS)
Christian Becker
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Telefon: 069 212-37966 oder -37656
Fax: 069 212-39825
E-Mail: aul@stadt-frankfurt.de

Internet: aul-frankfurt.de
facebook.com/aulffm

Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media

Öffentlichkeitsarbeit mit Social Media für Gewerkschaften, Vereine und Ehrenamt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Twitter, Facebook, Instagram, aber auch Blogs in der Öffentlichkeitsarbeit einsetzen können. Sie erhalten einen Überblick über die wichtigsten Plattformen: Was sind Gemeinsamkeiten und Unterschiede und wie können Sie die Kommunikationsmöglichkeiten, die sie Ihnen jeweils bieten, effektiv ausschöpfen? Zunächst analysieren wir gelungene Beispiele aus der Praxis genauer. Sie lernen dann, eigene Social-Media-Strategien zu entwickeln. Sie erfahren, wie Sie spannende Inhalte und Themen für Ihre Zielgruppe (weiter-) entwickeln, Nutzer/-innen gewinnen und einbinden. Ganz praktisch üben Sie, wie Sie einen spannenden Facebook- oder Blog-Eintrag schreiben, was sich in 280 Zeichen-Botschaften alles rüberbringen lässt und wie Sie (fast) alles mit Bildern sagen. Anhand eines vorgegebenen oder selbst mitgebrachten Themas erstellen Sie in Projektarbeit mit anderen Teilnehmer/-innen ein cross-mediales Konzept und setzen es um. Der Kurs vermittelt nicht zuletzt Wissen zu den Risiken von Social Media: u.a. in Bezug auf Datenschutz oder Hate Speech im Netz.

Voraussetzung: PC- und Office-Grundkenntnisse

1802-07 *Ina Beyer*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Wie umgehen mit der Staatsverschuldung?

NEU im Programm

Die wirtschaftlichen Folgen der Coronakrise wurden in der Europäischen Union kurzfristig durch eine enorme Neuverschuldung abgefedert. Auch Deutschland hat sich massiv verschuldet, um wirtschaftspolitische Maßnahmen zur Milderung der Krise in Form von Konjunkturpaketen zu finanzieren. Spätestens seit der Bundestagswahl im September 2021 hat die Diskussion darüber, wer für dieses Schulden zahlt, an Fahrt aufgenommen. Hinterlassen wir die Schulden der nachfolgenden Generation, muss die Lebensarbeitszeit verlängert werden oder können Unternehmen stärker besteuert werden? Wir wollen in diesem Seminar eine neue Sichtweise auf Staatsschulden vorstellen: die Modern Monetary Theorie. Sie fragt, ob staatliche Schulden für die Ökonomien so gefährlich sind, oder ob sie nicht den Ausweg aus der Krise und ein Instrument für fortschrittliche Politik bilden könnten?

1802-10 *Nadja Rakowitz; Dr. Jürgen Behre*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Streetart zwischen Kunst, Gesellschaftskritik und kommerzieller Verwertung

Straßenkunst findet man mittlerweile in fast allen urbanen Räumen, und sie umfasst viel mehr als Graffiti. Während die einen Streetart als legitimen Ausdruck gegen Konsumgesellschaft und Kapitalismus begreifen, schätzen andere eher den ästhetischen Mehrwert – oder stellen diesen vehement infrage. Längst nutzen aber auch internationale Konzerne Strategien der Streetart, um ihre Produkte geschickt im öffentlichen Raum zu vermarkten. Dieses Seminar führt theoretisch und praktisch an das Phänomen Streetart heran. Es gibt einen Überblick über die Entstehungsgeschichte und die zahlreichen Formen, Akteure und Profiteure urbaner Kunst. Auf einem Stadtspaziergang können Straßenkunstartefakte entdeckt und erlebt werden. Außerdem gibt es die Möglichkeit, selbst unterschiedliche Techniken der Streetart auszuprobieren.

1802-12 *Susanne Bergstaedt*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Juli + 03. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Sozialversicherung ein Schatz, den es zu hüten gilt

NEU im Programm

oder lästige Pflicht?

In diesem Seminar wird die historische Entwicklung der Sozialversicherung bis zu den heutigen Grundlagen dargestellt und diskutiert. Mit Schwerpunkt auf die Kranken-, Pflege- und Arbeitslosenversicherung richten wir unseren Blick auf den heutigen Zustand der Sozialversicherung. Wir sehen uns Streitfragen und die avisierten Lösungsmöglichkeiten an. Für die Bundestagswahl 2021 haben die Parteien Positionen dazu formuliert. Was bedeuten die jeweiligen Aussagen jetzt in der neuen Bundesregierung und der Koalitionsvereinbarung.

1802-18 *Gabriele Gröschl-Bahr; Rosi Haus*
Di, 09.30 – 16.30 Uhr, **22. März, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Kurs auf Inklusion

NEU im Programm

Der Begriff „Inklusion" ist in aller Munde, nicht zuletzt durch die Umsetzung der UN-Behindertenrechtskonvention. Es geht bei dem Konzept um die Teilhabe für Alle in einer Gesellschaft. Auch die Volkshochschule wird in Zukunft inklusiver sein. In dieser Exkursion beleuchten wir die Praxis der Inklusion in der Arbeitswelt beleuchten. Hierzu besuchen wir eine Frankfurter Werkstatt, in der Menschen mit psychischen Erkrankungen arbeiten. Nach einem kurzen theoretischen Input über wesentliche Konzepte der Teilhabe, stellt uns die pädagogische Leiterin zunächst das Konzept der Frankfurter Werkgemeinschaft vor. Anschließend werden die Werkstätten besichtigt.

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts

1802-20 *Sandra Heil*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **19. März, 1x**
Frankfurter Werkgemeinschaft; Entgeltfrei

Online-Kurs: Mit der Bewegung in den Kongress?

NEU im Programm

Aktivistinnen in der Politik Alexandria Ocasio-Cortez

Alexandria Ocasio-Cortez – inzwischen vielerorts als AOC bekannt – zog 2019 mit 30 Jahren als jüngstes Mitglied und politische Außenseiterin in den Kongress ein und sorgte damit für politischen Wirbel. Statt einer traditionellen Politikerkarriere betrat sie die politische Bühne als Aktivistin bei den Anti-Pipeline-Protesten in Standing Rock. Sie finanzierte ihre Kampagne ausschließlich durch Spenden aus der Graswurzel-Bewegung und gewann ihren Wahlkampf durch unermüdliches Türenklopfen in ihrem New Yorker Wahlbezirk. Nun steht sie, gemeinsam mit ihren Kolleginnen von den Justice Democrats, für eine ganz neue Politik: inklusiv, feministisch und kompromisslos für soziale Gerechtigkeit und den Klimaschutz eintretend. Der Workshop verfolgt den ungewöhnlichen politischen Werdegang von AOC, ihre politische Vision und welchen Wandel ihre Präsenz und die ihrer Verbündeten bereits in der US-Politik bewirkt haben.

1802-24 *Ruth Hatlapa*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Künstliche Intelligenz ein existenzielles Risiko?

NEU im Programm

Multimilliardäre aus dem Silicon Valley, wie Elon Musk, fordern eine Regulierung von Technologien der künstlichen Intelligenz (KI). Dies ist bemerkenswert, da die Unternehmer der kalifornischen High-Tech-Industrie sich sonst gegen staatliche Eingriffe aussprechen. Die KI sei aber eine potentielle Bedrohung für die menschliche Zivilisation. Musk und andere beziehen sich dabei auf den Theoretiker Nick Bostrom. Dieser warnt vor einer KI mit übermenschlichen Fähigkeiten und stuft diese als „existenzielles Risiko" ein: „Ein Risiko, bei dem ein negatives Ergebnis entweder das von der Erde stammende intelligente Leben vernichten oder sein Potenzial dauerhaft

und drastisch einschränken würde." Dieses Seminar führt in die Thematik der Technikfolgenabschätzung am Beispiel der KI-Forschung ein. Dabei sollen die Lösungsansätze und Grundannahmen der Debatten kritisch reflektiert werden.

1802-26 *Matthias Wieser*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Ein KZ mitten in Frankfurt

NEU im Programm

Im August 1944 wurde auf dem Gelände der Adlerwerke ein KZ mit dem Decknamen „Katzbach" in Betrieb genommen. 1.616 Zwangsarbeiter aus sieben Nationen – vor allem aus Polen – erlitten hier unbeschreibliche Qualen. Nur wenige von ihnen überlebten. Dieser Teil Frankfurter Geschichte wurde in der Nachkriegszeit schnell verdrängt, die Spuren beseitigt, die Verantwortlichen nicht zur Rechenschaft gezogen. Dieser Vortrag berichtet über die Geschichte des Lagers und der Insassen.

In Kooperation mit dem Förderverein Geschichtsort Adlerwerke

1804-02 *Horst Koch-Panzner*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **04. Mai, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Recht im Alltag

Einkommensteuererklärung für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

Das Seminar informiert über Steuerfragen aus dem Arbeitnehmer/-innenbereich. Insbesondere werden Kindergeld, Kinderfreibetrag, Werbungskosten, Sonderausgaben und außergewöhnliche Belastungen besprochen sowie ein Steuerformular Einkommensteuer-Mantelbogen 2021 (nebst Anlagen) bearbeitet. Es wird die Möglichkeit gegeben über politische Fragen wie z.B. Steuergerechtigkeit oder Modelle der „fairen" Umverteilung zu diskutieren. Ebenso wird ein Blick auf die aktuelle Entwicklung geworfen.

1804-03 *Thomas Ewald-Wehner*
Sa, 10.00 – 18.30 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt wächst! Doch wem gehört die Stadt?

Frankfurt zählt zu den am schnellsten wachsenden Städten bundesweit. Doch der rasante städtische Wandel hat seinen Preis. Frankfurt ist die zweitteuerste Stadt in Deutschland. Dieser Umstand wird dabei höchst unterschiedlich interpretiert: Einerseits ziehen hohe Preise Investoren an. Andere fürchten eine Verdrängung von alteingesessenem Milieu und alternativen Wohn- und Kulturprojekten. Dieser Stadtrundgang möchte anhand von drei aktuellen Beispielen die Grundzüge und Gegensätze Frankfurter Stadtplanungspolitik aufzeigen und Alternativen diskutieren. Nach einem Einführungsvortrag fahren wir nach Bockenheim und besichtigen das ehemalige Institut für Anglistik und das ehemalige Philosophicum und erläutern jeweils die Geschichte der Gebäude. Anschließend besuchen wir ein alternatives Wohnprojekt.

1804-05 *Eric Bensch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Leipziger Straße; Entgeltfrei

Kultur und Alltag

Eine musikalische Werkstatt für interessierte Frauen und Männer

Gesellschaftliche Entwicklungen finden auch in Musik und Liedern ihren Niederschlag. Jede Generation, jede politische Bewegung hat ihre eigene „Musik". Sie erhöht den Zusammenhalt und sorgt für die Verbreitung politischer Inhalte. Eine kleine musikalische Entdeckungsreise bietet Gelegenheit, aktiv und lautstark mitzumachen: Angeboten wird eine liederliche Chorwerkstatt vom Volkslied über Pop bis Jazz und etwas Stimmbildung. Spaß und das gemeinsame Erlebnis des Singens stehen im Vordergrund, und das Ergebnis wird ein mehrstimmiges Repertoire sein. Das Seminar ist offen für Menschen, die schon immer mal singen wollten, schon lange nicht mehr gesungen haben, oder die nur einmal schnuppern möchten – aber auch wohlgeübte Kräfte werden gebraucht.

1804-06 *Ruth Eichhorn; Lutz Eichhorn*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
Stadthalle Bergen; Entgeltfrei

Online-Vortrag: Rassismus und Diskriminierung in der deutschen Polizei

NEU im Programm

Mehr als nur Einzelfälle?

Eine Frankfurter Rechtsanwältin erhielt seit 2018 Morddrohungen. Ermittlungen ergaben, dass ihre Daten zuvor ohne dienstlichen Anlass in einem Frankfurter Polizeirevier abgefragt wurden. Im Juni 2021 wurde das Frankfurter Spezialeinsatzkommando aufgelöst. Beamte dieser Elitetruppe sollen in Chats rechtsextremistische und rassistische Inhalte geteilt haben. Im Juli 2021 empfiehlt eine Experten/-innenkommission dringend Reformen bei der hessischen Polizei durchzuführen. Der Polizeiwissenschaftler Rafael Behr beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema. In diesem Online-Vortrag erläutert er Rahmenbedingungen polizeilicher Arbeit und erklärt unter welchen Umständen Maßnahmen als diskriminierend empfunden werden, jedoch im gesetzlichen Rahmen verbleiben und wann dieser verlassen ist. In der anschließenden Diskussion soll die Frage erörtert werden, welcher Reformen und Strukturen es bedarf, um Rassismus in der Polizei (und in der Gesellschaft) zukünftig zu verhindern.

Prof. Rafael Behr ist ehemaliger Polizist aus Frankfurt und lehrt an der Hochschule der Polizei in Hamburg

1804-07 *Prof. Rafael Behr*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **01. März, 1x**
Online-Vortrag (Zoom); Entgeltfrei

Die Geschichte der Adlerwerke in Frankfurt

NEU im Programm

Die Adlerwerke – 1886 zunächst als Fahrradmanufaktur gegründet – erlebten einen raschen Aufstieg vom mittelständischen Unternehmen bis zum größten Automobilhersteller Deutschlands bis zum Niedergang ab 1987. Der Referent lädt ein, zu einer Reise durch die wechselreiche Geschichte der alten Maschinenfirma. Vortrag mit anschließender Diskussion.

In Kooperation mit dem Förderverein Geschichtsort Adlerwerke.

1804-19 *Horst Koch-Panzner*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **16. März, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Online-Vortrag: Lobbyismus und Nebeneinkünfte im Deutschen Bundestag

NEU im Programm

Nebenverdienste und Zusatzjobs von Bundestagsabgeordneten sind ein Dauerthema. Millionenschwere Maskendeals, persönliche Bereicherung durch die Unterstützung autokratischer Herrscher und laxer Umgang mit den Meldepflichten von Nebenverdiensten zeigten im Frühjahr 2021 ein Empörungspotential, das das Parlament nicht ignorieren konnte und zu einem Wendepunkt geführt hat. Die Glaubwürdigkeit der Abgeordneten und das Vertrauen in die Herzkammer der parlamentarischen Demokratie, dem Deutschen Bundestag, drohten derart beschädigt zu werden, dass eine Verschärfung der Verhaltensregeln unvermeidlich war. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über die veränderten Regeln und Entwicklungen der Nebentätigkeiten im Deutschen Bundestag seit 2013.

1804-22 *Sven Osterberg*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **17. März, 1x**
Online-Vortrag; Entgeltfrei

Das Frankfurter Gewerkschaftshaus

NEU im Programm

Ein kleines Haus ganz groß

Erbaut im Jahre 1931 galt das Gebäude als höchstes Hochhaus der Stadt. Es wurde inmitten eines Villenviertels gebaut, was heftige Proteste der bürgerlichen Anlieger auslöste. Heute fällt es zwischen den deutlich höheren Gebäuden der Nachbarschaft kaum noch auf – aber hat eine große Geschichte zu bieten. Horst Koch Panzner stellt die Ikone der Moderne architektonisch und politisch-historisch vor.

In Kooperation mit dem Förderverein Geschichtsort Adlerwerke

1804-24 *Horst Koch-Panzner*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **13. Juli, 1x**
Gewerkschaftshaus; Entgeltfrei

Wer, wenn nicht wir?

Aktiv für die eigenen Interessen

Wochenendseminar in Zusammenarbeit mit den DGB-Senioren. Es werden aktuelle politische Themen bearbeitet.

Information und Anmeldung über Arbeit und Leben Frankfurt a.M.
Telefon: 069 212-37966
E-Mail: renate.milrath.vhs@stadt-frankfurt.de

1807-01 *Thomas Ewald-Wehner; Egidius Planz*
Sa, 10.00 – 17.30 Uhr, So, 09.00 – 13.00 Uhr,
05. März + 06. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Bildungsurlaube

„Alles ist geplant"

Verschwörungstheoretische Welterklärung

Verschwörungstheorien haben immer dann Konjunktur, wenn infolge einer Krise oder eines Umbruchs die traditionellen, etablierten Deutungsmuster nicht mehr greifen. Kriege, Wirtschaftskrisen oder Epidemien sind der Boden, auf dem sie gedeihen. Auch wenn verschwörungstheoretische Erklärungen höchst unterschiedlich sind, besitzen sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie kennen keinen Zufall. Alles sei also von einer langen Hand geplant. Das Seminar beschäftigt sich mit Verschwörungserzählungen und analysiert ihre Wirkungsmuster. Dabei sollen die Teilnehmenden in die Lage versetzt werden, zwischen fundierten Theorien und Verschwörungserzählungen zu unterscheiden und die politischen Folgen von letzteren zu diskutieren.

1803-03 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Am Anfang war das WIR

NEU im Programm

Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft morgen

Wir besitzen einen grenzenlosen Erfindungsgeist. Dieser führte uns vom Leben als nomadisierende Jäger und Sammler in eine hochtechnologische Welt mit Komfort, in der sich immer schneller unser Arbeitsleben, die Privatsphäre, die Gesellschaft und das Klima verändern. Viele fühlen sich davon überrollt. Was, wenn wir Ressourcen verbrauchen bis uns die Luft ausgeht und uns intelligente Systeme und Roboter ersetzen? Eine faszinierende Reise durch die Geschichte der Menschheit in die Gegenwart. Sie veranschaulicht was uns über hunderttausende von Jahren ausmachte, bevor wir begannen den Boden unter den Füßen unser Eigentum zu nennen. Dieser Bildungsurlaub verfolgt das Ziel den stattfindenden ökologischen und damit einher gehenden sozialen und wirtschaftlichen Strukturwandels zu erläutern. Gleichzeitig sollen die Teilnehmenden Lösungsstrategien der Vergangenheit bekannt gemacht werden, um die Diskussion darüber anzuregen, wie die aktuellen Herausforderungen unserer Zeit bewältigt werden könnten.

1803-04 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Utopie und Wahrheit

NEU im Programm

Brauchen wir eine neue Utopie

Wohlstand und Wohlfahrt für alle durch Wachstum und technischen Fortschritt.
Das ist im Wesentlichen der Stoff aus dem in den westlichen (Post)Industriegesellschaften die Zukunftsphantasien und Lebenspläne entworfen sind. Zwar hat die Wachstums- und Fortschrittserzählung durch den Wandel von der Industrie zur Dienstleistungsgesellschaft und den damit einhergehenden neuen sozialen Verwundbarkeiten einige Risse bekommen, seine Strahlkraft ist aber weiterhin erhalten geblieben. Die Jahre 2020/21 haben mit der Corona-Pandemie und anhaltenden Extremwetterereignissen dieses auf Fortschritt und Wachstum basierenden Lebensentwürfe möglicherweise nachhaltig erschüttert. Dieser Bildungsurlaub nimmt die gesellschaftlichen Veränderung in (West)Europa in den Blick und erläutert die sie begleitenden Ideen und Ideologien. Zugleich sollen Alternativen für die Zukunft diskutiert werden.

1803-06 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der sozio-kulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann" stellen den demokratischen Konsens in Frage. Das Seminar führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es die gegenwärtigen Fragen und Herausforderungen der demokratischen Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar geht es auch darum, Argumentationsfiguren und Überlegungen zu entwickeln, wie man die gesellschaftspolitischen Krisen oder das Agieren der demokratischen Institutionen problematisiert und hinterfragt, ohne in die populistisch-antidemokratischen Ideologien zurückzufallen.

1803-07 BU *Dr. Jürgen Behre; Stefan Schoppengerd*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Gesundheitswesen im Wandel

Das Gesundheitswesen wurde in den letzten Jahrzehnten zu einer Gesundheitswirtschaft umgebaut. Krankenhäuser und Ärzte/-innen werden immer mehr gezwungen,

kostenorientiert zu arbeiten. Die Folgen für Patienten/-innen und Beschäftigte sind in der Corona-Pandemie wie unter einem Brennglas sichtbar geworden. Der Widerstand der Beschäftigten gegen diese Ökonomisierung haben aber schon vorher begonnen und waren so stark, dass es einen vorsichtigen Wandel in der Gesundheitspolitik gibt. In diesem Seminar wollen wir die markanten Entwicklungslinien im Gesundheitswesen nachzeichnen und die dahinter liegenden Interessen beleuchten. Ein Schwerpunkt wird auf den Folgen und Herausforderungen durch die Corona-Pandemie liegen. Schließlich sollen mögliche Alternativen diskutiert werden.

1803-09 BU *Nadja Rakowitz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Tourismus: Heil oder Plage?

Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie

Der Tourismus ist einer der größten Wirtschaftszweige weltweit. Lange galt er vor allem für strukturschwache Regionen als Chance auf ökonomischen Aufschwung und sozialen Wohlstand. Für die Reisenden bedeutet er Abwechslung vom (Arbeits-)alltag und Verwirklichung individueller Freiheit. Seit einigen Jahren sind jedoch die negativen Auswirkungen auf Natur und prekäre Arbeitsbedingungen in den Mittelpunkt der Diskussion gerückt. Dieses Seminar beschäftigt sich mit der Entwicklung des Massentourismus und diskutiert wie ein nachhaltiger Tourismus aussehen könnte.

1803-11 BU *Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Frankfurt – Stadt im Wandel!?

Frankfurt ist vielfältig und voller Leben. Für eine zukunftsfähige Stadtentwicklung rücken Themen wie Wohnen, Arbeiten, Mobilität, Digitalisierung und Klimawandel in den Fokus. Wie kann ein Frankfurt in Zukunft aussehen, in dem es sich für alle gut leben, wohnen und arbeiten lässt? Welche Ideen und Konzepte – aber auch welche Widerstände dagegen – gab und gibt es dazu bei den Frankfurter/-innen, in Politik, Wirtschaft, Kultur und Subkultur? Wir begeben uns zunächst auf Spurensuche und lernen Frankfurter Stadtplanung und Architektur aus historischer Perspektive kennen. Weiter betrachten wir aktuelle gesellschaftliche Veränderungsprozesse und untersuchen, welche Herausforderungen und Lösungsansätze sich daraus für Frankfurt und seine Bewohner/-innen ergeben. Wir sprechen mit unterschiedlichen städtischen Akteur/-innen über ihre Vision einer lebenswerten Stadt und machen uns gemeinsam auf die Suche nach Freiräumen und poetischen Orten im urbanen Geflecht. Außerdem werden Klima- und umweltpolitische Konzepte vorgestellt und diskutiert.

1803-15 BU *Susanne Bergstaedt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Zivilgesellschaft und Feminismus

Feministische Bewegungen haben in vergangenen Jahrzehnten einiges erreicht, u.a. mehr Rechte und Gleichstellung für Frauen oder die Ehe für alle. Dem gingen lange zivilgesellschaftliche Auseinandersetzungen voraus. Die Gesellschaft ist heute offener. Doch es werden auch antifeministische Stimmen und Bewegungen lauter, die ein vermeintliches „Zuviel" an sexueller und geschlechtlicher Selbstbestimmung kritisieren und die Errungenschaften zurückdrängen wollen. Wir beschäftigen uns mit aktuellen Kontroversen, z.B. um das Abtreibungsrecht, einen vermeintlichen „Gender-Wahn" und toxische Männlichkeit. Ziel ist zum einen, antifeministische Argumentationsmuster und die politischen Motivationen der Akteur/-innen dahinter besser zu verstehen. Zum anderen richten wir den Blick auf aktuelle feministische Debatten und die darin entworfenen Gegenstrategien

1803-17 BU *Ina Beyer; Ruth Hatlapa*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen

Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller

Wir haben den Traum vom Schlaraffenland wahrgemacht. Heute fliegen uns Hühnerkeulen aus Thailand, Lammkoteletts aus Neuseeland und Rinderfilets aus Argentinien in den Mund. Zwischen Hunderten Fertiggerichten, Käse-, Wurstsorten, können wir wählen. Doch das Schlaraffenland zeigt Nebenwirkung. Selbst Mineralwasser enthält heute Mikroplastik und 20 Prozent der Nahrung landet im Müll. Ausgelaugte Böden, Abholzung tropischer Regenwälder, zunehmende Wasserknappheit sind der Preis für Billigfleisch und Schnäppchenkonsum. Experten warnen vor den Folgen der Klimakiller auf unseren Tellern. Doch was können wir dagegen tun? Zuallererst analysieren, was schief läuft in der Agrar-, Fleisch- und Lebensmittelindustrie, um zu erkennen, wie Überfluss und Hunger zusammen-

Arbeit und Leben Hessen

Folgende Bildungsurlaube werden in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft Arbeit und Leben Hessen angeboten.

Information und Anmeldung

Arbeit und Leben Hessen
Weilstraße 4 – 6, 61440 Oberursel

Telefon 06171 57622
E-Mail info@aul-hessen.de
Internet www.aul-hessen.de

Ausgrenzung und Widerstand

Die Geschichte von Sinti/zze und Rom/nja in Frankfurt

Wir wollen uns mit vergangenen und gegenwärtigen Rassismen, strukturellen und institutionellen Diskriminierungen, sowie mit deren gesellschaftlicher Bedeutung beschäftigen und individuelle Reflexionsprozesse über Identität, Verantwortung und Handlungsspielräume anregen. Dabei treffen wir Menschen, die uns von Erfahrungen, Wünschen, Kämpfen und deren (Nicht-)Erfolg berichten. Der Bildungsurlaub bietet Gelegenheit, sich ausführlich mit der Geschichte der Sinti/zze und Rom/nja am Beispiel Frankfurts auseinanderzusetzen.

1803-25 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
Ort und Kosten auf Anfrage

Jüdisches Leben in Frankfurt

Wir beschäftigen uns mit der politischen, wirtschaftlichen, sozialen und kulturellen Entwicklung der jüdischen Gemeinde in Frankfurt vom 11. Jahrhundert bis zum Ende des jüdischen Ghettos Anfang des 19. Jahrhunderts. Außerdem interessieren uns die wirtschaftliche und gesellschaftliche Emanzipation der Frankfurter Juden, die jüdischen Stiftungen und die Blütezeit jüdischen Lebens in Frankfurt sowie der Entrechtung und Vernichtung der Frankfurter Juden während der NS-Diktatur. Bei der Betrachtung des Neuanfangs der jüdischen Gemeinde nach 1945 wird auch der aktuelle Antisemitismus und Rassismus eine Rolle spielen.

1803-27 BU
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
Ort und Kosten auf Anfrage

hängen. Eine kulinarische Reise von der Antike bis heute hilft Mechanismen zu durchschauen, die jeweilige Geschmacksvorlieben und Gesundheitsmythen prägen. Wie es ohne Klimakiller gehen kann zeigen zahlreiche Projekte. Sie geben Impulse die schmecken: Nachhaltigkeit ist letztlich Genuss!

1803-21 BU *Astrid Dermutz*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Branchenbezogene Seminare

Für Beschäftigte bzw. Beschäftigtengruppen in bestimmten Arbeitsbereichen sowie für Erwerbslose aus diesen Bereichen finden spezielle Seminare in Zusammenarbeit mit der jeweiligen DGB-Gewerkschaft statt.

Mit folgenden DGB-Gewerkschaften werden gemeinsame Seminare durchgeführt:

Industriegewerkschaft Bauen – Agrar – Umwelt

- Mobbing – Psychoterror am Arbeitsplatz
- Geschichte der Arbeiterbewegung

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@igbau.de

Industriegewerkschaft Bergbau, Chemie, Energie

- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
Telefon: 0611 462092-0

Industriegewerkschaft Metall

- Familienseminare: Arbeit und Familie
- Armut und Reichtum in Deutschland
- Agenda 2010 – Positionen, Argumente, Kontroversen
- Globale Alternativen zum Totalen Markt
- Wem gehört die Zeit? – Optionen der Arbeitszeitpolitik
- Interaktives Demokratie- und Politiktraining
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Handwerkszeug für politisch Aktive: z.B. Schreiben wie ein Profi oder Kooperation und Konflikte am Arbeitsplatz
- „Ich weiß etwas, was Du nicht weißt!“: Betriebliche Informationswege, „Wenn das Wissen in Rente geht“
- Arbeitskreis: Grundsätze und Formen von Entgeltgestaltung, Arbeit und Gesundheit, Seniorinnen und Senioren – Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.igmetall-frankfurt-wiesbaden-limburg.de

Vereinten Dienstleistungsgewerkschaft ver.di

- Innehalten – ich ziehe Bilanz
- Individuelle und kollektive Interessenvertretung im Betrieb
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Kommunikation und Interessenvertretung im Betrieb: Kommunikationstraining – Werbung für die eigene Sache? Ist eine gerechte(re) Verteilung nicht mehr machbar?
- „Allen antworten – alles weiterleiten“ – Wie die E-Mailnutzung die (politische) Arbeit verändert
- „35 sind genug ...“ – Arbeitszeitpolitik zwischen Flexibilisierung und Verlängerung
- Handwerkszeug für politisch Aktive: kollegiale Beratung, Mediation, partnerorientierte Gesprächs- und Verhandlungsführung
- Lean banking – Neues Outfit für alte Hüte?
- Rationalisierungstendenzen und Entwicklungsperspektiven in der Bankenbranche
- Interessen und Interessenvertretung Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: bz.ffm-region@verdi.de

Gewerkschaft Nahrung, Genuss, Gaststätten

- Typisch Frau, typisch Mann? – Rollenverhalten am Arbeitsplatz
- Wer, wenn nicht wir? – Aktiv für die eigenen Interessen
- Familienseminar: Arbeit und Familie
- Die Rationalisierungswelle rollt – Was können Gewerkschaften dagegen unternehmen?
- Harte Zeiten erfordern klare Köpfe Anforderungen an die Interessenvertretung
- „Wir können auch anders!“ – Aktiv für die eigenen Interessen
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft
- Wirtschaftliche Entwicklung, technischer Wandel und gewerkschaftliche Politik
- Arbeitskreis Seniorinnen und Senioren: Leben nach der Erwerbsarbeit

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.ngg-rhein-main.de

Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft

- Mobbing im Betrieb – Psychoterror und Stress am Arbeitsplatz
- Interessen und Interessenvertretung in Betrieb und Gesellschaft

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: frankfurt@evg-online.org

Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft

- Kommunikation und Gesprächsführung am Arbeitsplatz
- Gewerkschaftliche Forderungen zur Bildungspolitik

Weitere Themen und Seminare finden Sie unter
www.gew-frankfurt.de

Gewerkschaft der Polizei

- Handwerkszeug für politisch Aktive – 1 x 1 der Öffentlichkeitsarbeit

Weitere Themen und Seminare auf Anfrage
E-Mail: gdphessen@t-online.de

In diesem Programmbereich

- erlaufen Sie die Vielfalt der Main-Metropole und ihres Umlands
- lernen Sie Frankfurts Stadtgeschichte(n) kennen und erkunden die Besonderheiten der Stadtnatur
- erweitern Sie Ihren Handlungsspielraum und lernen Sie Ihren Alltag nachhaltiger zu gestalten

Frankfurt, Region, Umwelt

Allgemeine Informationen 62
Frankfurt und Umgebung..... 63
Natur, Umwelt..... 69
Naturwissenschaften 72

Frankfurt, Region, Umwelt

„Laufend“ die Welt erkunden – Erschließen Sie sich Stadt und Natur aus unterschiedlichen Perspektiven

Die Stadt als Klassenzimmer

So vielfältig unser Leben ist, so vielfältig ist auch unser Lebensraum Stadt. Ob Geschichte, Politik, Kultur, Religion, Wissenschaften oder Wirtschaft – alle Belange unseres Menschseins bilden sich in ihr ab. Im Rahmen unserer Stadtführungen, Exkursionen oder Besichtigungen wird der öffentliche Raum zum Lernort. „Laufend“ bilden Sie sich weiter und erfahren Wissenswertes direkt vor Ort. Mit unseren qualifizierten Kursleitenden erschließen Sie sich neue Perspektiven, verlassen ausgetretene Pfade und lernen auch kuriose Stadtgeschichte(n) kennen. Mit einer interessierten Teilnehmergruppe unterwegs im Stadtgeschehen wird Lernen lebendig und Austausch ungezwungen. Dabei ist mit Frankfurt, der kleinsten Metropole der Welt, eine besondere Stadt zu erobern, in der Geschichte und Zukunft als Puls der Stadt hautnah erlebbar sind; Vielfalt bestimmt den Alltag.

Raus aus dem Großstadtdschungel ...

... und ab durch die Mitte, denn auch die Region hat viel zu bieten. Unser abwechslungsreiches Angebot an Tagestouren und Wanderungen ist wie ein Urlaubstag vom Großstadttrubel. Ob man kulturgeschichtlich oder naturverbunden geprägt ist, gerne spaziert oder wandert – wer eine kleine Auszeit sucht, kann im VHS-Programm fündig werden. Zu Fuß und mit dem öffentlichen Nahverkehr erschließen Sie sich das Umland und entdecken so manches ungeahntes Fleckchen und vielleicht auch Ihren neuen Lieblingsort.

Aber auch im Stadtgebiet sind wir der Natur auf der Spur: Die widerstandsfähige Stadtnatur, historische Parkanlagen, der weitläufige GrünGürtel oder verwunschene Biotope – Frankfurt ist eine überdurchschnittlich grüne Stadt. Auf unseren naturkundlichen Exkursionen, Heilkräuter- oder Baumspaziergängen zeigen wir Ihnen Frankfurt von seiner grünen Seite.

Gemeinsam für Umwelt-Bildung

Besonders vor dem Hintergrund des Klimawandels, der Müll- und Plastikflut auf unserem Planeten, des Artensterbens und überhaupt der vielen Prozesse, die die nachfolgenden Generationen sorgenvoll in die Zukunft blicken lassen, wird es immer wichtiger, für diese globalen Zusammenhänge zu sensibilisieren. Im Rahmen ausgewählter Kurse und Vorträge lernen Sie Fakten verstehen und Argumente nachzuvollziehen, um fundiert zu einer eigenen Meinung zu kommen. Besonders wichtig ist uns auch, die globalen Themen auf regionale Ebene herunterzubrechen und anhand der eigenen, unmittelbaren Lebenszusammenhänge Hintergründe verstehen zu lernen und neue Möglichkeiten des eigenen Handelns zu erproben.

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Mit seinen Netzwerkstrukturen wurde Frankfurt mehrfach von der Deutschen UNESCO-Kommission als Stadt der Weltdekade „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE) und in der Folge auch als „Kommune mit Auszeichnung“ des „Weltaktionsprogramms BNE“ ausgezeichnet.

Auch die VHS Frankfurt widmet sich diesen Themen und Bildungszielen und stellt breitgefächert und in verschiedenen Angebotsgruppen entsprechende Bildungsangebote bereit. Achten Sie auf das Symbol im Programm. Weitere Informationen zum Thema unter vhs.frankfurt.de/BNE

Kontakt

Susanne Boelke-Werner
Telefon: 069 212-45667
susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Angebote zum Thema Umwelt und nachhaltige Entwicklung

- Im Bereich Umwelt finden Sie Kurse und Veranstaltungen zu Themen wie Artenvielfalt, besondere ökologische Konzepte oder Klima und Energie mit regionalem und globalem Bezug. Mehr ab Seite 69
- Ab dem Frühjahr 2022 starten wir mit einem praxisorientierten Kursprogramm rund ums Gärtnern in unserem neuen VHS-Garten. Weitere Informationen auf Seite 19
- In unserer Online-Kursreihe zu den UNESCO Welterbestätten in Deutschland erhalten Sie Einblicke und Informationen rund um das internationale Welterbe-Programm. Wir laden Sie ein, mit Vertreter/-innen der Deutschen UNESCO-Kommission, mit Welterbe-Expert/-innen und ehrenamtlich Engagierten, die Ziele der Welterbekonvention, ihre Umsetzung in Deutschland und die Zukunft des Welterbes zu diskutieren. Weitere Informationen auf Seite 69
- Wie man Produkte zur Körperpflege, Putz- und Waschmittel selber herstellen kann, finden Sie ab Seite 106 und 115
- Flicken, Ändern, Upcycling – ein Wachstuch selber machen, ein altes Hemd in einen Rock verwandeln oder Lieblingsstücke ändern, dazu finden Sie Kursangebote ab Seite 110

Frankfurt und Umgebung

Inklusiver Rundgang in einfacher Sprache

Führung durch die Innenstadt

Der Rundgang beginnt am Brunnen am Römerberg. Danach schauen wir uns die schönen Gassen der Neuen Altstadt an. Die Neue Altstadt ist ein neues Viertel neben dem Dom. Dann gehen wir weiter durch die Innenstadt zum Liebfrauenplatz. Nicht weit von dort entfernt befindet sich die Hauptwache. Die Hauptwache ist ein zentraler Platz in der Stadt. Welche Bedeutung hatte die Hauptwache früher und woher kommt ihr Name? Von dort gehen wir weiter zum Struwwelpeter-Brunnen. Wir entdecken viele interessante Figuren aus bekannten Geschichten. Weiter schauen wir uns den Goetheplatz an. Unser Rundgang endet wieder am Römerberg.

Für Menschen mit Assistenzbedarf ist die Begleitperson, nach Rücksprache mit dem Fachbereich, entgeltfrei.

0201-01 *Angelika Macaluso*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 11

Frankfurt für Fremdsprachler und Newcomer

Sie sind neu in Frankfurt und möchten gerne mehr über diese interessante Stadt erfahren? Sowohl über die Vergangenheit als auch über die Gegenwart gibt es viel zu erzählen. Diese Stadtführung gibt Ihnen einen Überblick über die Geschichte von Frankfurt und seine bedeutenden Gebäude und Plätze. Wie heißt unser Rathaus? Warum haben wir so viele Hochhäuser? Warum ist Geld so wichtig für Frankfurt? Viele Fragen werden hier beantwortet. Und vielleicht haben Sie selbst Fragen, die wir gemeinsam beantworten können? Dann kommen Sie mit auf eine Führung in leicht verständlichem Deutsch durch diese spannende Metropole.

0201-03 *Hannes Pflügner*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **07. Juli, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Stadtentwicklung

Die Neue Frankfurter Altstadt

Mit dem Abriss des Anfang der 1970er errichteten Technischen Rathauses bis zum Jahr 2012 wurde der Grundstein für das Dom-Römer-Projekt gelegt, mit dem die Rekonstruktion der Ende des Zweiten Weltkrieges zerstörten Frankfurter Altstadt realisiert wurde. Die Führung wirft einen Blick auf die rekonstruierten Gebäude im Gesamtensemble von Römer, dem neuen Historischen Museum sowie der Nutzung des neuen Altstadtkerns.

0206-01 *Alexandra Flieth*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **24. Feb., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

0206-02 *Alexandra Flieth*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **04. Aug., 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Über 100 Jahre Osthafen

Frankfurts Entwicklung zur Industriestadt – und jetzt?

Als 1912 der Osthafen eingeweiht wurde, gehörte er zu einer enormen Stadterweiterung Frankfurts. Gleichzeitig sollte damit der Strukturwandel von der Handels- zur Industriestadt erreicht werden. Bis in die 1980er Jahre behielt das Stadtviertel seine große Bedeutung als Standort von Industrie und Gewerbe. Seitdem hat erneut ein Struktur- und Funktionswandel das Viertel erfasst. Innerhalb der städtischen Politik war die Nutzung des Hafens umstritten. Die spannende Geschichte des Osthafens wird zunächst in einem Vortrag dargestellt. Der anschließende Rundgang verdeutlicht dann den Kontrast zwischen der Europäischen Zentralbank mit der denkmalgeschützten ehemaligen Großmarkthalle, dem neuen Hafenpark und der traditionellen gewerblichen Nutzung des Hafens mit sehenswerten Industriegebäuden.

0206-05 *Dr. Siegfried Buchhaupt*
Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
Treffpunkt auf Anfrage; € 17

Häuserkampf im Westend 1970–1974 und seine Spuren

Lange her, die erste Hausbesetzung im Frankfurter Westend im September 1970. Was blieb von den heftigen Kämpfen, den Versuchen gemeinschaftlichen Wohnens? Welche Folgen hatten Hausbesetzungen und Bürgerinitiativen für den Stadtteil und die Stadtentwicklung? Die Spuren der Häuserkämpfe sind im heutigen (gentrifizierten) Westend kaum mehr zu erkennen. In diesem Rahmen werden sie aber mit dem fachkundigen Stadtteilhistoriker gefunden und anschaulich erläutert – spannende Zeitgeschichte mit aktuellen Bezügen!

0206-07 *Norbert Saßmannshausen*
Di, 16.30 – 18.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bockenheimer Landstraße (U-Bahn-Station Westend); € 11

Ernst May Siedlung Hellerhof

NEU im Programm

Der Rundgang durch die Hellerhofsiedlung im Gallus wirft zunächst einen Blick auf die Geschichte der um die Jahrhundertwende errichteten Wohngebäude, die heute den alten Teil der Siedlung ausmachen. Mit dieser Perspektive geht die Führung weiter in den Bereich, der in den 1920er Jahren als Teil des unter dem früheren Stadtbaurat Ernst May aufgelegten Wohnungsbauprogramms „Das Neue Frankfurt" errichtet wurde. Die ehemaligen Ladengeschäfte werden heute als Ateliers von Künstlern und als Ausstellungsräume genutzt. Im Rahmen der Führung sollen zwei dieser Ateliers besichtigt werden.

0206-09 *Alexandra Flieth*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **09. Juni, 1x**
Treffpunkt: Haltestelle Rebstöcker Straße – Straßenbahn 11, 21 (Richtung Zuckschwerdtstraße, Nied Kirche); € 11

Wolkenkratzer in Frankfurt

NEU im Programm

Die Stadt Frankfurt ist eine sehr dynamische Metropole. Im Mittelalter waren es die Kirchen und Wachtürme, die das Erscheinungsbild der Stadt geprägt haben, heutzutage haben wir eine Skyline, welche das Bild der Stadt von weit her prägt und unverwechselbar macht. Bei einer Führung entlang der Wallanlagen kann man einige der vertikalen Riesen aus der Nähe betrachten und erklären. Dabei wird auf die ersten Hochhäuser in Frankfurt eingegangen. Ebenso werden Hinweise auf die neuesten Entwicklungen des Stadtbildes gegeben.

0206-11 *Angelika Macaluso*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **27. Mai, 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 11

Ernst May Siedlungen

Die Siedlung Riederwald

Der Mangel an bezahlbarem Wohnraum in Frankfurt ist kein Phänomen der Gegenwart. Das von Stadtbaurat Ernst May in den 1920er Jahren ursprünglich auf zehn Jahre aufgelegte Wohnungsbauprogramm „Das Neue Frankfurt" galt als Meilenstein im städtischen Wohnungsbau. 2025 liegt der Amtsantritt von May als Siedlungsdezernent der Stadt genau 100 Jahre zurück. 2020 ist „Das Neue Frankfurt" ins Bundesprogramm „Nationale Projekte des Städtebaus" aufgenommen worden. Die Förderung soll dazu genutzt werden, Sanierungen in den May-Siedlungen Römerstadt, Riederwald und Heimatsiedlung vorzunehmen. Bei der geplanten Führung steht die Riederwald-Siedlung im Mittelpunkt, die als reine Arbeitersiedlung im Frankfurter Osten erbaut wurde.

0206-13 *Alexandra Flieth*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **02. Juni, 1x**
Treffpunkt: Haltestelle U7 – Johanna-Tesch-Platz; € 10

Frankfurter Hinterhöfe

Hinter polierten Fassaden und renovierten Fronten liegen in Frankfurt manche Schätze verborgen. Die Hinterhöfe in der Innenstadt zwischen Römer und Zeil bergen nicht nur gotische Tore, barocke Treppenhäuser und Kriegsruinen, sondern verraten auch einiges über die unterschiedlichen städtebaulichen Konzepte in Frankfurt. Die Führung sucht bewusst Ecken und Höfe auf, die zwar direkt an Wegen liegen, aber trotzdem so abseitig sind, dass sie nicht gesehen werden. Wir wollen den unterschiedlichen Stadtideen von Frankfurt nahekommen.

0206-15 *Pascal Heß*
Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **28. Juni, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 10

Stadtgeschichte und Geschichten

Große Liebe oder Liebelei

NEU im Programm

Goethe als Privatmensch

Wie war der große deutsche Dichter und Denker im Privaten? Viele Affären haben sich auf seine Werke ausgewirkt. Die Liebe war für ihn, zumindest in der Anfangsphase der Verliebtheit, eine Quelle der Inspiration. Viele Gedichte, Romane und Dramen entstanden unter dem Eindruck der Begegnungen mit der einen oder anderen Schönen. Sein Verhalten in den Beziehungen war jedoch schnell von Zweifeln oder auch von Unbeständigkeit gekennzeichnet. Einige unvergessliche Begegnungen des Dichters mit den Damen sollen bei diesem Rundgang näher betrachtet werden.

0208-01 *Angelika Macaluso*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **11. März, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 11

Frankfurt kriminell – Von Henkern, Räubern und Mördern.

Frankfurt hat eine 1200-jährige Stadtgeschichte. In dieser Zeit ist viel passiert. Auch manches Vergehen wurde begangen. Mal größer, mal kleiner. Mal floss Blut, mal floss Geld. Auf dieser Führung wird von der kriminellen Vergangenheit der Stadt berichtet. So gab es einen brutalen Raubmord mitten an der Zeil am helllichten Tag. Im Römer stibitzte ein ausgebuffter Ganove die Schätze der reichen Bürger. Und es ereignete sich einer der mysteriösesten Morde der deutschen Nachkriegsgeschichte. Aber auch die vielseitigen Versuche, der alten Stadt Frankfurt, dem Verbrechen Herr zu werden sollen erzählt werden. Vom Stadtgalgen, dem Rabenstein und dem Strafrechtskatalog des 14. Jahrhunderts. Gehen sie mit in eine Welt, die so anders und doch dem heute so ähnlich ist.

0208-03 *Hannes Pflügner*
Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **24. März, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 10

Kunst im öffentlichen Raum

In den Schluchten von „Bankfurt" trifft man immer wieder auf sonderbare Objekte, die man nicht sofort interpretieren kann. Wie oft hat man sich gefragt: „Ist es Kunst, oder kann das weg?" Auf diese provokante Frage suchen wir gemeinsam eine Antwort. Während der Tour beschäftigen wir uns selbstverständlich auch mit der Frage: „Was wollte uns der Künstler mitteilen?", gehen mit offenen Augen durch die Gassen und entdecken ein Stück Kunst mitten in Frankfurt am Main.

0208-05 *Svetlana Eremenko-Wagener*
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr, **30. März, 1x**
Treffpunkt: Oper Frankfurt, Eingang, Untermainanlage 11; € 11

Kurioses Frankfurt

Abseits der touristischen Pfade entdecken wir in dieser Führung das nicht Offensichtliche: kreative Kunstwerke, versteckte Grabstätten, ungewöhnliche Brunnen, überraschende Architekturelemente und spannende Nebenstraßen der Frankfurter Innen- und Altstadt. Die unbekannten Fleckchen der Stadt sind es, die die kuriosesten Geschichten zu erzählen wissen und die es wert sind, entdeckt zu werden!

0208-07 *Verena Röse*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **31. März, 1x**
Treffpunkt: Schäfergasse 29; vor dem Eingang zum Eldorado Kino; € 10

Starke Frauen

Wie sah das Leben einer Frankfurterin früher aus? Hier lebten Sybilla Merian, Cornelia Goethe, Clara Schumann, Margarete Schütte-Lihotzky, so wie viele andere Frauen, die ihre Spur in der Geschichte der Stadt hinterließen! Sie alle hätten Vieles zu erzählen! Sanft und geduldig sollten sie sein, liebevoll und ohne Vorwurf, hübsch und charmant noch dazu! Das waren die Qualitäten, die man als Frau mitbringen musste, um sich einen Platz in der Gesellschaft zu ergattern. Oder Gesellschaft zu ertragen? Aber nicht alle entsprachen diesen Vorstellungen ihrer Zeit und kämpften um ihre Selbstbestimmung und Unabhängigkeit: mit unterschiedlichen Mitteln und mit unterschiedlichem Erfolg.

0208-09 *Svetlana Eremenko-Wagener*
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr, **06. Apr., 1x**
Treffpunkt: vor dem Goethehaus; € 11

Ziel: Frankfurt

Frankfurt und die niederländischen Glaubensflüchtlinge

Menschen, die in ihrer Heimat verfolgt und bedroht werden, haben schon oft in der Geschichte in Frankfurt ein neues Zuhause gesucht und gefunden. So auch die protestantischen Glaubensflüchtlinge aus den Spanischen Niederlanden, die Mitte des 16. Jahrhunderts unter dem Habsburger Regime nur die Wahl zwischen dem Wechsel zum Katholizismus und der Flucht in die Fremde hatten. Einige der Spuren, die von den Exilant/-innen hinterlassen wurden, sind noch heute im Stadtbild zu finden. Was hat die Frankfurter Börse mit den Glaubensflüchtlingen zu tun? Wer war der erste Frankfurter Millionär? Wo wurden früher Gottesdienste in niederländischer Sprache gehalten? Und was hat eine „Bloody Mary" mit alldem zu tun? All diese Fragen werden im Laufe der Führung, die auch Parallelen zu aktuellen Geschehnissen erkennen lässt, beantwortet.

0208-11 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **21. Apr., 1x**
Treffpunkt: Willy-Brandt-Platz, vor dem EURO-Symbol; € 11

Das Leben in der Altstadt in alten Zeiten und in der Neuzeit

Die Stadt Frankfurt ist eine der dynamischsten Städte in Deutschland, den Wandel kann man sehr gut in der Altstadt und der Neuen Altstadt anhand von der sich verändernden sozialen Struktur der Bewohner/-innen, den Lebensbedingungen und der Architektur erklären. Wir schauen uns die Entwicklung der Altstadt bis zum Entstehen der Neuen Altstadt und die Lebensläufe einiger Menschen, die in der Stadt in vergangenen Zeiten gelebt und gewirkt haben an. Dazu gehört ein im siebten Jahrhundert beigesetztes kleines Mädchen, genauso wie Kaiser und Könige, die sich in Frankfurt aufhielten oder reiche Kaufmannsfamilien und Handwerker, die hier lebten.

0208-15 *Angelika Macaluso*
Fr, 17.00 – 19.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 11

Interaktiver Spaziergang durch das Gutleutviertel

NEU im Programm

Die etwas andere Stadtführung – Frankfurter Stadtteilgeschichte analog und digital erleben: Interessierte erfahren authentische Details des Gutleutviertels an spezifischen Orten mittels Kurzfilmen. Besichtigt werden unter anderem der Baseler Platz, der Westhafen und ein Frankfurter Urgestein.

Ein eigenes Smartphone/Tablet mit Internetzugang und Kopfhörern ist von Vorteil.

0208-17 *Yasar Honneth*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **28. Mai, 1x**
Treffpunkt: Vor dem Hauptbahnhof Haupteingang; € 10

Die Frankfurter Wallanlagen

Betrachtet man den Stadtplan der Frankfurter Innenstadt, so fällt der grüne Ring auf, in den sie eingebettet ist – der Anlagenring. Er lässt erahnen, wie die Stadt Frankfurt im Mittelalter bis zum Anfang des 19. Jahrhunderts befestigt war. Aber nicht nur die Anlagen selbst stehen auf dem Grund und Boden dieser Befestigungsanlage, auch am Main entlang erhoben sich damals die Stadtmauern. Überall finden wir dort Spuren der Befestigungen und es ist spannend, was sich im Verlauf der Jahrhunderte dort alles zugetragen hat und wie sich das Stadtbild mit dem Wegfall der Befestigungen verändert hat. Auf zwei anregenden Spaziergängen auf den Spuren der Frankfurter Stadtmauern werden Ihnen Ereignisse aus den Jahrhunderten seit Bestehen dieser Befestigungsanlage nahe gebracht.

● **Die Wallanlagen – Teil 1**

0208-19 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **08. Juni, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 11

● **Die Wallanlagen – Teil 2**

0208-21 *Brigitte Holdinghausen*
Mi, 17.30 – 19.30 Uhr, **15. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Eschenheimer Tor, Aufgang Bockenheimer Anlage; € 11

Unbekanntes Frankfurt

Sie waren schon oft in der Frankfurter Innenstadt unterwegs? Orte wie die Zeil und die Hauptwache kennen Sie schon? Den Römerberg und den Kaiserdom kennen Sie auch schon? Dann haben Sie den Neuling-Level bereits hinter sich und dürfen sich als Fortgeschrittene bezeichnen. Auf einer ganz besonderen Tour werden Sie Frankfurt von einer völlig neuen Seite kennenlernen. Auf unserer Route durch die Gassen, abseits der Hauptstraßen, lernen Sie Plätze kennen, deren Geschichten Sie garantiert überraschen und faszinieren werden.

0208-23 *Michael Luh*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **14. Juli, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 11

Moderne Architektur

Unabhängig von seiner jahrhundertlangen Geschichte hinterlässt Frankfurt den Eindruck einer jungen pulsierenden Stadt. Moderne Architektur und Wolkenkratzer sind das Wahrzeichen der Metropole und verleihen ihr ein unverwechselbares Gesicht. Werke von Richard Meier oder Norman Foster werden von Kennern sehr schnell entdeckt. Und immer neue Hochhäuser kommen dazu. Auch solch eine stabile Kunstform wie Architektur hat ihre rasanten und manchmal überraschenden Modeerscheinungen in unserer schnelllebigen Zeit.

0208-25 *Svetlana Eremenko-Wagener*
Mi, 16.30 – 18.30 Uhr, **20. Juli, 1x**
Treffpunkt: Oper Frankfurt, Eingang, Untermainanlage 11; € 11

„Es führt über den Main" – Frankfurt und seine Brücken

Frankfurt am Main ist seit je her Dreh- und Angelpunkt des regionalen, nationalen und internationalen Verkehrs. Doch fing diese Geschichte nicht mit dem Flughafen an. Im 13. Jh. wurde zum ersten Mal ein Brückenbau urkundlich erwähnt. Inzwischen spannen sich sieben Brücken allein im Kernstadtbereich über den Fluss und verbinden Frankfurt mit Sachsenhausen und den Norden mit dem Süden. Jede dieser Brücken hat eine ganz eigene Geschichte. Neben der „Alten Brücke" ist der „Eiserne Steg" wohl das bekannteste Bauwerk über den Main. Wie kam es zum Bau der jeweiligen Brücken, welchen Nutzen sollten Sie erfüllen, welche Spitznamen haben die Frankfurter Ihnen verpasst und was geschah während des Krieges? Diese und andere Fragen werden bei diesem Spaziergang behandelt.

0208-27 *Hannes Pflügner*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **28. Juli, 1x**
Treffpunkt: Frankfurt am Main, Friedensbrücke, Sachsenhäuser Seite, Denkmal „Hafenarbeiter"; € 11

Beachten Sie auch unsere Stadtführungen im Programmbereich

Aktiv im Alter

Einblicke

Die Frauenfriedenskirche

Einblicke in das „steinerne Friedensgebet"

Die Frauenfriedenskirche in Bockenheim, gebaut 1929, ist in mancherlei Hinsicht eine außergewöhnliche Kirche. Sie ist die einzige Kirche in Deutschland, deren Bau von Frauen initiiert wurde. Die Vorsitzende des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB) Hedwig Dransfeld, entwickelte im Kriegsjahr 1916 die Idee, die deutschen Frauen sollten ein Mahnmal für den Frieden und eine Gedenkstätte für gefallene Soldaten setzen. Architektonisch, künstlerisch, historisch und politisch besteht hier eine in ganz Deutschland einmalige Kirche. Die 2020 abgeschlossene Sanierung zeigt jetzt wieder die Originalausstattung. Den Erhalt um das Wissen darum hat sich die Stadtteilhistorikerin Kerstin Stoffels zur Aufgabe gemacht und vermittelt es engagiert und sachkundig vor Ort.

0210-01 *Kerstin Stoffels*
Do, 17.00 – 18.30 Uhr, **17. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptportal Frauenfriedenskirche, Zeppelinallee 101; € 10

Die Trauerhalle des Friedhof Westhausen

Ein architektonisches Highlight

Seit dem Jahr 2000 ist die Trauerhalle Westhausen ein Kulturdenkmal der Stadt Frankfurt. Im Baustil des Brutalismus wurde sie von dem Architekten Günther Bock 1958 geplant und unter Mitwirkung von Otto Herbert Hajek 1963 ausgeführt. Bei einem Rundgang durch die Halle und durch weitere Räumlichkeiten, welche weitestgehend im ursprünglichen Zustand belassen sind, sowie dem Außenbereich, erfahren Sie Wissenswertes rund um diese denkmalgeschützte Architektur, die nicht immer unumstritten war. Untermalt durch kleine Anekdoten, die es mittlerweile reichlich gibt, wird Ihnen hier ein Einblick in einen eher unbekannten Teil Frankfurts gegeben.

0210-03 Ost *Beate Korenke-Baum*
Di, 16.30 – 18.00 Uhr, **22. März, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 10

Samstag-Nachmittags-Wanderungen

Frankfurter GrünGürtel und Region

Wer am Samstagnachmittag Bewegung sucht, in einer netten Gruppe und dabei Stadt und Umgebung von ihrer grünen Seite kennenlernen will, für den sind diese Wanderungen im Frankfurter GrünGürtel und der Region gedacht. Wanderstrecke ca. 9–12 km, Abschluss in einem netten Ausflugslokal.

Jeweils Zusatzkosten: RMV-Gruppenticket

! Eine vorherige verbindliche Anmeldung mit Treffpunktangabe ist notwendig.

Falls die Wanderung ausgebucht ist, kann bei großem Interesse ggf. ein Zusatztermin angeboten werden. Bitte lassen Sie sich auf die Warteliste eintragen, damit wir Sie informieren können.

In Kooperation mit der VHS Offenbach.

GrünGürtel, Etappe 4: Von Berkersheim zur Römerstadt

Der Frankfurter GrünGürtel, der 2014 zu Deutschlands schönstem Wanderweg in der Kategorie Städte gekürt worden ist, führt auf ca. 65 km im Grünen einmal um den Kern der Stadt herum. Diese Etappe startet mit dem schönsten Abschnitt der Nidda: bis Bonames ist sie naturnah zurückgebaut, das weite Niddatal gibt Blicke auf die Taunussilhouette frei. Ein Besuch des GrünGürtel-Tiers auf der Robert-Gernhardt-Brücke und des Alten Flugplatzes ist ein Muss. In Eschersheim folgt die engste Stelle im Niddatal, anschließend die geschichtsträchtige Römerstadt-Siedlung. Eine Abschlusseinkehr ist in Ginnheim vorgesehen. Ca. 11 km.

0212-01 *Theda Bunje*
Sa, 14.20 – 20.00 Uhr, **05. Feb., 1x**
Treffpunkt: S-Bahn-Station – S6, Frankfurt Berkersheim Bahnhof; € 15
Alternativer Treffpunkt: 13.45 Uhr, S-Bahn-Station Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Auf dem Hölderlinweg nach Bad Homburg

Die Bezeichnung des Weges entstammt dem Dichter Friedrich Hölderlin, der nach Erzählungen die Wegstrecke zwischen Frankfurt und Homburg vor zwei Jahrhunderten häufiger zurücklegte, um sich heimlich mit seiner Geliebten Susette Gontard zu treffen. Wir wandern auf den Spuren des Dichters von Kalbach über die Felder und Streuobstwiesen des Vordertaunus zur Abschlusseinkehr bei Bad Homburg. Ca. 10 km.

0212-03 *Theda Bunje*
Sa, 14.35 – 20.00 Uhr, **05. März, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Frankfurt Kalbach; € 15
Alternativer Treffpunkt: 13.50 Uhr, S-Bahn-Station Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Die Skulpturenachse bei Eschborn und Niederhöchstadt

Die Skulpturenachse durchzieht das gesamte Stadtgebiet von Eschborn und Niederhöchstadt. Es ist keine lineare Achse, sondern ein Netz mit verschiedenen Kreuzungspunkten. Je nach Standort wechselt der Blick zwischen der Silhouette der Frankfurter Skyline und dem Taunus. Die Skulpturen und Plastiken in Eschborn schaffen neue unverwechselbare Orte: Sie prägen nicht nur das Stadtbild, sondern stellen mit den hier lebenden Menschen einen Dialog her. Wir wandern vom Bahnhof Eschborn-Süd durch den alten Eschborner Ortskern, am Westerbach entlang nach Niederhöchstadt und weiter nach Kronberg. Eine Abschlusseinkehr ist in der Kronberger Altstadt vorgesehen. Ca. 10 km.

0212-05 *Theda Bunje*
Sa, 14.15 – 20.00 Uhr, **09. Apr., 1x**
Treffpunkt: S-Bahn-Station Eschborn Südbahnhof; € 15
Alternativer Treffpunkt: 13.30 Uhr, S-Bahn-Station Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Dietesheimer Steinbrüche

Bis zum Jahr 1982 fand in den Dietesheimer Steinbrüchen großflächiger Basaltabbau statt, der für die Rhein-Main-Region einzigartige bizarre Felsstrukturen formte. Nach der Stilllegung der Basaltproduktion sammelte sich Grundwasser in den offen gelassenen Steinbrüchen und schuf in wenigen Jahren eine beeindruckende Seenlandschaft. Auf Rundwanderwegen geht es durch das Naherholungsgebiet zu attraktiven Aussichtspunkten. Ca. 11 km.

0212-07 *Theda Bunje*
Sa, 13.45 – 20.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 15
Alternativer Treffpunkt: 14.05 Uhr, S-Bahn-Station Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Rundweg Bergen-Enkheim

Von Enkheim führt unser Weg durch Enkheimer Wald und Ried und dann steil hinauf durch Streuobstwiesen in das Naturschutzgebiet Berger Hang mit seinen blühenden Orchideen. Der Aussichtspunkt Berger Hang gibt die Sicht frei auf Spessart und Odenwald. Eine Abschlusseinkehr ist im alten Ortskern von Bergen vorgesehen. Ca. 9 km.

0212-09 *Theda Bunje*
Sa, 14.15 – 20.00 Uhr, **04. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn-Station Frankfurt Enkheim; € 15
Alternativer Treffpunkt: 13.45 Uhr, S-Bahn-Station Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Die „Waldroute" Offenbach

Die „Waldroute" Offenbach führt um die Stadt herum und zeigt neben interessanten naturkundlichen auch kulturgeschichtliche Besonderheiten der Waldgebiete. Von Offenbach-Ost geht es unterhalb des Schneckenberges erst durch Wald, dann durch Wiesen bei Waldhof und wieder durch Wald zur Abschlusseinkehr bei Offenbach-Bieber. Ca. 12 km.

0212-11 *Theda Bunje*
Sa, 13.35 – 20.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
Treffpunkt: RMV-Mobilitätszentrale Verkehrsinsel an der Hauptwache; € 15
Alternativer Treffpunkt: 14.00 Uhr, S-Bahn-Station Offenbach (Main)-Offenbach Ost

Der Internationale Waldkunstpfad bei Darmstadt

Der Internationale Waldkunstpfad präsentiert im Darmstädter Forstrevier zwischen Böllenfalltor bis zur Ludwigshöhe Kunstwerke, die alle zwei Jahre

unter einem anderen Thema ergänzt werden. Ziel ist es, mit den Mitteln der Kunst den Wald auf eine neue Art ins Bewusstsein des Besuchers zu bringen. So regen die am Boden und in den Bäumen installierten Werke zum Entdecken und Pfadfinden an. Ca. 9 km.

0212-13 *Theda Bunje*
Sa, 13.20 – 20.00 Uhr, **13. Aug., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 15
Alternativer Treffpunkt: 12.55 Uhr, S-Bahn-Station Offenbach Kaiserlei – Bahnsteig am Fahrkartenautomat Offenbacher Seite

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Exkursionen in die Region

Zwischen Fachwerk und Blüten

Frühlingswanderung an der Bergstraße: von Zwingenberg nach Bensheim

Wir beginnen unsere Tour in dem schönen Fachwerkstädtchen Zwingenberg, dessen Häuser sich malerisch die Hänge des Melibokus hochziehen. Über erste Weinberge, zur einsam gelegenen Not-Gottes-Kapelle laufen wir zum bekannten Auerbacher Schloss mit seinem schönen Fernblick über die Rheinebene. Über verschlungene Waldpfade erreichen wir danach den schön gelegenen Park Fürstenlager mit altem Baumbestand, wo wir Mittagspause (Picknick!) machen. Anschließend führt uns ein schmaler Pfad zu dem weniger bekannten Schloss Schönberg bei Bensheim. Über Weinberge gelangen wir zum Kirchberg mit seinem weiten Blick über die Stadt. Hier besteht die Möglichkeit zur Einkehr. Durch die Fachwerkaltstadt von Bensheim gelangen wir zum Bahnhof.

Wanderstrecke: ca. 15 km mit einigen Steigungen (insgesamt ca. 350 m bergauf). Eine gewisse Kondition ist für diese insgesamt aber recht leichte Wanderung hilfreich.
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe (möglichst knöchelhoch), ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung (falls nichts anderes ausgewiesen)
Zusatzkosten: Bahnfahrt, abschließende Einkehr in Bensheim.

0216-01 *Stefan Schaab*
So, 10.15 – 19.30 Uhr, **20. März, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Mainz Exkursion – Steine erzählen Geschichte

Eine spannende Reise in unsere Vergangenheit

Das sich über Mainz erhebende Domgebirge ist Zeuge großer Vergangenheit: an diesem Ort wurden Jahrhunderte lang Europas Geschicke mit Macht und Kalkül mitbestimmt. Groß war der Einfluss der Bischofsstadt auf die Könige und Kaiser. Kirchen aus unterschiedlichen Epochen lassen den einstigen Glanz erahnen. Sie zu entdecken, dazu lädt dieser „Spaziergang durch die Zeit", von der Romanik bis heute ein. Ob der Rokokoschmuck in St. Peter, die klassizistische Orgel in St. Ignatius oder der spätbarocke Innenraum von St. Augustin, sie sind wahre künstlerische Kleinode. Höhepunkt dieser anschaulichen Reise durch die Geschichte sind der Dom St. Martin, mit Deutschlands zweitgrößtem Museum sakraler Kunst: dem Dommuseum.

Zusatzkosten: € 3 Museumseintritt, RMV Fahrkarte (Gruppenticket möglich)
Wer mit Mittagessen möchte, bei der Anmeldung Bescheid geben

0216-03 *Astrid Dermutz*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

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

Anzeige

Damit aus dem Umzug keine große Kiste wird:

115

115
IHRE BEHÖRDENNUMMER
Wir lieben Fragen

Unter der 115 erfahren Sie schneller, wie Sie Ihre Behördengänge erledigen können. Sie erreichen die 115 ohne lange Wartezeit **wochentags von 8 bis 18 Uhr**. Aus dem Festnetz können Sie die 115 zum Ortstarif oder per Flatrate erreichen. Weitere Infos, auch zu den Mobilfunkkosten, erhalten Sie unter **www.115.de**.

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.

0216-05 *Monika Öchsner*
Fr, 16.30 – 18.30 Uhr, **08. Apr., 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Schlossplatz, Marktbrunnen; € 11

Der Heppenheimer Weinblickweg

Eine zauberhafte Frühlingswanderung an der Bergstraße

Wir starten unsere Rundtour vom Heppenheimer Bahnhof vorbei an der Bergsträßer Winzergenossenschaft hinauf Richtung Weinlage Steinkopf. Im Aufstieg begleiten uns ferne Ausblicke ins Ried, nach Bensheim und nach Hemsbach. Wir tauchen sodann ein in einen herrlichen Buchenwald und wandern weiter durch das idyllische Hambacher Tal mit seiner berühmt berüchtigten Odenwaldschule. Nun führt der Weg bergab durch die Quellregion am Absbrunnen. Am Waldrand erreichen wir die Schutzhütte Helenenruhe mit weiteren Ausblicken ins Ried und in Richtung Heidelberg. Der Weg führt uns weiter aufwärts zur 1065 erbauten Starkenburg auf dem Schlossberg. Anschließend geht es hinab in die historische, mittelalterliche Altstadt. In einer der romantischen Gässchen mit Einkehrmöglichkeiten lassen wir unsere Wanderung gemütlich ausklingen.

Wanderstrecke: ca. 17 km mit einigen Steigungen, 622 Hm, ca. 5,30 Std. reine Gehzeit
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung
Zusatzkosten: Bahnfahrt und Einkehr

0216-07 *Susanne Schnabel*
So, 09.00 – 19.00 Uhr, **17. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M., vor Gleis 12; € 25

Rheingauer Klostersteig in zwei Etappen

NEU im Programm

● 1. Etappe: Kloster Eberbach bis Schloss Johannisberg

Der Klostersteig führt von Kloster Eberbach nahe Eltville über verschiedene Stationen zur Marienkirche nach Rüdesheim –Aulhausen. Die Klöster gehören zur Kulturlandschaft Rheingau und haben die Gegend entscheidend geprägt. Wir wandern von Kloster zu Kloster (ohne Besichtigung), unterwegs laden uns Ruhepunkte zum Innehalten und Verweilen ein. Ein Bus bringt uns vom Bahnhof Eltville zum Startpunkt. Auf unserer ersten Etappe starten wir vom Kloster Eberbach stetig bergan zur Hallgartener Zange. Wir wandern über Wald- und Wiesenwege und genießen auf Wirtschaftswegen in den Weinbergen viele Ausblicke ins Rheintal bis wir über die Basilika Schloss Johannisberg ins Flusstal nach Geisenheim absteigen.

Strecke inklusive Abstieg nach Geisenheim: 17,3 km, Dauer: ca. 6 Std., Aufstieg 400 Hm, Abstieg 300 Hm
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung, da die Öffnungszeiten der Betriebe auf dem Weg variieren
Zusatzkosten: Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt

0216-09 *Susanne Schnabel*
So, 09.30 – 19.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M., vor Gleis 12; € 25

● 2. Etappe: Schloss Johannisberg bis Marienkirche

Der Klostersteig führt von Kloster Eberbach nahe Eltville über verschiedene Stationen zur Marienkirche nach Rüdesheim –Aulhausen. Die Klöster gehören zur Kulturlandschaft Rheingau und haben die Gegend entscheidend geprägt. Wir wandern von Kloster zu Kloster (ohne Besichtigung), unterwegs laden uns Ruhepunkte zum Verweilen ein. Weiter geht es von Geisenheim über Weinberge sanft ansteigend, mit Blick zum Schloss Johannisberg, wieder auf den Klostersteig. Hier folgen wir dem Pilgerweg Richtung Kloster Marienthal, über das Kloster Nothgottes und die Abtei St. Hildegard auf verwunschenen einsamen Wald- und Wiesenpfaden bis zur Marienkirche in Auhausen. In Serpentinen durchwandern wir abschließend die steilen Weinhänge bergab mit spektakulären Bick in das tief gelegene Rheintal nach Assmannshausen.

Strecke inklusive Zuweg nach Johannisberg und Abstieg nach Assnammshausen: 18,3 km, Dauer: ca. 6 Std., Aufstieg 400 Hm, Abstieg 350 Hm
Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe, ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung, da die Öffnungszeiten der Betriebe auf dem Weg variieren
Zusatzkosten: Gruppenkarte: Hessenticket, Preis wird unter Teilnehmenden aufgeteilt

0216-11 *Susanne Schnabel*
So, 09.30 – 19.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M., vor Gleis 12; € 25

Hessens Toskana

Eine sinnesfrohe Entdeckungsreise

Einen Hauch mediterranes Klima, Orte mit mittelalterlichem Flair und edle Rebsorten an den Hängen. Das macht die Bergstraße nicht erst seit heute zum beliebten Ausflugsziel. Wie es sich anfühlt gemütlich durch die Landschaft von Bensheim nach Bensheim Auerbach zu flanieren kann bei einem Spaziergang erlebt werden. Neben Plätzen der großen Geschichte gibt es skurrile Geschichten über die Menschen die hier leben und lebten zu entdecken. Nach der Ortsbesichtigung geht es dazu steil den Kirchberg hinauf und gemütlich weiter zum Fürstenlager. Am Ende gibt es in der Alten Dorfmühle gemütliches Beisammensein bei bester regionaler Kost.

Zusatzkosten: RMV Fahrkarte (Gruppenticket möglich)

0216-15 *Astrid Dermutz*
Sa, 09.45 – 18.00 Uhr, **11. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Von Geologen, Räubern und Komponisten

Spaziergang im Naturschutzgebiet Rabengrund

Von der Nerobergbahn führt der Weg entlang des Schwarzbaches, am Denkmal des Landesgeologen Carl Koch vorbei. Georg von Opel stiftete in den 1930er Jahre die Tennisplätze. Auf diesem Gelände befanden sich im 19. Jh. Eisweiher. Die Felsengruppe am ehemaligen Steinbruch bildete in früheren Zeiten eine beliebte Naturbühne. Ein Bergfilm mit Luis Trenker wurde hier gedreht. Wir kommen an der Leichtweißhöhle vorbei, in der ein Räuber und Wilderer Unterschlupf fand. Nach dem Fischweiher weitet sich das schmale Nerotal zu großen, vom Wald eingerahmte Wiesenflächen. Seltene Pflanzen sind zu entdecken. Die malerische Landschaft inspirierte den Komponisten Brahms zu seiner sogenannten „Wiesbadener Symphonie". Der Weg führt mit leichten Steigungen über ausgebaute Waldwege und kleine Trampelpfade.

Bitte mitbringen: Witterungsangepasste Kleidung, stabile Wanderschuhe (möglichst knöchelhoch), ggf. Wanderstöcke, ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung

0216-17 *Monika Öchsner*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
Treffpunkt: Wiesbaden, Nerotal, Buslinie 1, Parkplatz unter dem Viadukt der Nerobergbahn; € 17

Dort wo die Visionen blühen

Ein inspirierender Rundgang durch Darmstadt

Landgraf Ernst Ludwig gründete einst eine Künstlerkolonie in Darmstadt. Heute realisieren unterschiedliche Gruppen in der Stadt ihre Visionen. Ein Rundgang zeigt innovative Projekte, die die Kursleiterin für eine Fernsehdokumentation drehte. Er zeigt im Prinz-Regenten Garten ein Beispiel der Gruppe „essbares Darmstadt". Auf der Mathildenhöhe stehen die gebauten Visionen des Jugendstils. Besucht wird dort auch ein ganz besonderer Garten. Durch den Rosengarten geht es dann zum letzten Bauernhof in der Stadt. Eine Bürgerinitiative hat Hofgut Oberfeld gerettet. Heute ein Demeter Betrieb. Abschließend tauchen wir in eine verborgene grüne Oase am Bahnhof ein.

Zusatzkosten: Bahnticket

0216-19 *Astrid Dermutz*
Sa, 11.00 – 18.30 Uhr, **09. Juli, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt a.M./DB-Infostand, vor Gleis 12; € 25

Im Herzen des Spessarts

Wiesthal – Aubachseen – Hl.-Kreuzkirche – Partenstein

Von einem einsam gelegenen Bahnhof aus starten wir durch schöne Wiesentäler, große Wälder und eine alte Kapelle bis in die Nähe von Lohr am Main. Ein romantisches Wiesental, umgeben von großen Wäldern, führt uns in weitgehend ebener Wanderung über Wiesthal zu den schön gelegenen Aubachseen. In der dortigen Fischerhütte machen wir unsere Mittagspause. Anschließend steigen durch dichten Wald auf den Höhenrücken über Frammersbach. An einer alten Wegkreuzung dort machen wir Station an der einsam gelegenen Heilig-Kreuz-Kapelle, die zu einer kurzen Rast einlädt. Anschließend führt uns der Höhenrücken noch eine ganze Strecke sanft abwärts durch weite Wälder mit schönen Ausblicken bis nach Partenstein, von wo wir vom dortigen kleinen Bahnhof unsere Rückfahrt antreten.

Wanderstrecke: ca. 13 km mit ca. 200 m Steigung
Bitte mitbringen: passende Kleidung und wandertaugliche Schuhe, Einkehr erfolgt mittags in der Waldgaststätte an den Aubachseen.
Hinweis: Die Mittagseinkehr ist abhängig von den jeweiligen Corona-Regelungen. Falls diese nicht möglich sein sollte, bitte Picknick mitnehmen!
Zusatzkosten: für die Bahnfahrt und die Mittagseinkehr in der Fischerhütte

0216-21 *Stefan Schaab*
So, 09.15 – 19.00 Uhr, **24. Juli, 1x**
Treffpunkt: Frankfurt Südbahnhof, vor dem Eingang Diesterwegplatz; € 25

Natur, Umwelt

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

Mit der VHS durchs Gartenjahr

Die VHS hat einen Garten!

Ab den Frühjahr werden hier unterschiedliche Kurse rund ums Gärtnern angeboten. Derzeit befindet sich das Kursprogramm noch im Aufbau. Wenn Sie über das entstehende Angebot direkt informiert werden möchten, wenden Sie sich per E-Mail an: Susanne Boelke-Werner, susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

vhs.frankfurt.de/VHSGarten

Wir suchen Kursleiter/-innen

Wir sind auf der Suche nach engagierten freiberuflichen Gärtnerinnen und Gärtnern, die mit Freude am gemeinsamen Gärtnern unsere Teilnehmenden fachlich fundiert und praxisnah durch das Gartenjahr begleiten.

Bei Interesse wenden Sie sich per E-Mail an Susanne Boelke-Werner, susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

Online-Kurs: Faszination UNESCO Welterbe

Die Welterbekonvention wird 50 Jahre alt

UNESCO-Welterbe: das sind faszinierende und außergewöhnliche Orte auf der ganzen Welt, 51 davon in Deutschland. Lernen Sie die Vielfalt des Welterbes kennen und besuchen Sie virtuell deutsche Welterbestätten, wie die Grube Messel, Mathildenhöhe Darmstadt, die Montanregion Erzgebirge/Krušnohorí oder die Altstadt von Bamberg. Erfahren Sie von den Welterbe-Manager/-innen vor Ort mehr über die internationale Bedeutung dieser besonderen Orte und wie sie geschützt werden. 2022 wird die UNESCO-Welterbekonvention 50 Jahre alt. Das Institute Heritage Studies und die Deutsche UNESCO-Kommission nehmen das zum Anlass und laden Sie herzlich ein mit Welterbe-Expert/-innen und ehrenamtlich Engagierten die Ziele der Welterbekonvention, ihre Umsetzung und die Zukunft des Welterbes zu diskutieren.

0300-01 *Claudia Grünberg*
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **10. Feb. – 03. März, 4x**
Online-Kurs; € 45

Plastikfasten

Immer mehr Menschen erkennen im Einweg-Plastik ein Problem für die Umwelt. Viele verzichten längst auf Plastiktüten holen sich dennoch mit dem täglichen Einkauf Tuben, Flaschen, Tetrapacks, Verpackungen aller Art ins Haus, die alsbald im Mülleimer landen. Dabei geht es auch anders: Man muss „nur" seine Gewohnheiten verändern. Genau das ist unser Thema: wie schaffen wir es, zunächst unseren Alltag so zu gestalten, dass wir unseren täglichen Einkauf nahezu müllfrei erledigen – und dann dabei zu bleiben? Sechs bis sieben Wochen dauert es, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird. Darum ist die 7-wöchige Fastenzeit ideal, um den plastikfreien Einkauf zu erlernen und nie mehr aufzugeben.

Die Dozentin lebt seit der Fastenzeit 2016 ohne Einwegplastik.

0300-03 Nord *Beate Siegler-Bätzing*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **02. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 11

Ökologische Konzepte auf dem Friedhof Westhausen

Bestattungen im Wandel der Zeit

Im März 2020 wurde die Deutsche Friedhofskultur zum „immateriellen Kulturerbe" ernannt. Die Auszeichnung wurde durch die Kultusministerkonferenz auf Empfehlung der Deutschen UNESCO-Kommission beschlossen. Als zweitgrößter Friedhof in Frankfurt ist Westhausen nicht nur ein Ort der Andacht, sondern auch Ort der Begegnung, der Artenvielfalt und großzügiger Grünanlagen. Welche Bestattungsformen gibt es und wie sieht das Grab der Zukunft aus; sind Bestattungen Glaubensfra-

gen und was hat das alles mit Biodiversität und Klimawandel zu tun? Auf diesem facettenreichen Rundgang gewinnen Sie wertvolle Einblicke in unterschiedliche Bestattungskonzepte und den Friedhof als Ökosystem von morgen.

0300-05 *N.N.*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Treffpunkt: Eingang Friedhof Westhausen – Kollwitzstr. 27; € 11

Studienreise: Wildnis-Wochenende im Spessart

An diesem Wochenende tauchen wir ein in die wunderbare Natur des Spessarts. Wir lernen die Goldenen Survival-Regeln kennen und wenden einige davon praktisch an. Wir üben, die Natur aus den Augen indigener Völker Amerikas zu sehen. Wir erproben, wie wir uns aus der Natur ernähren und ihre Ressourcen im Einklang mit ihr nutzen können. Im Wald, der unseren idyllisch gelegenen Zeltplatz umgibt, erfahren wir, wie wir in der Natur zur Ruhe kommen und unsere Sinne schärfen. In der Dämmerung lauschen wir den Geräuschen des Waldes und üben, diese in die große Symphonie des Waldes einzuordnen.

Eine Packliste wird bei Anmeldung zur Verfügung gestellt. Der Zeltplatz verfügt über keinen Handyempfang, jedoch über Strom, sanitäre Anlagen und Duschen mit Warmwasser und einen Kühlschrank. Zusatzkosten: € 20 pro Person für 2 Wildnis-Mahlzeiten und Zeltplatz (im Kurs zu zahlen). Die Fahrtkosten sowie Proviant zur eigenen Verpflegung sind von den Teilnehmenden zu tragen. Besondere Anmelde- und Rücktrittsbedingungen, bitte Info-Blatt beachten! (Internet: siehe Downloads zum Kurs!)

Information

Andrea Graff, Telefon: 069 212-38373
andrea.graff.vhs@stadt-frankfurt.de oder

Susanne Boelke-Werner, Telefon: 069 212-45667
susanne.boelke-werner.vhs@stadt-frankfurt.de

0300-07 ⓘ *Christiane Klügel*
Sa, 11.00 – 17.00 Uhr, So, 09.00 – 17.00 Uhr,
21. Mai + 22. Mai, 2x
Treffpunkt: Wird bei Anmeldung mitgeteilt. Eine Anreise mit öffentlichem Nahverkehr oder mit dem Auto ist möglich; € 150

Tierisches Leben

Zu Besuch bei der Stadtschäferin in Offenbach

Ökologische Landschaftspflege mit Schafen und Ziegen? – Das stellt man sich nicht zu allererst im Ballungsgebiet Rhein-Main vor, in dem die Pflege von Flächen meist maschinell erfolgt. Die Stadtschäferin von Offenbach zeigt, dass es auch anders geht. Die Beweidung des Mainbogens und anderer städtischer Flächen durch die Schafe bewahrt die Natur vor der Verbuschung und fördert, auch durch den natürlichen Dünger, eine artenreiche Flora und Fauna. Die Herde der ehrenamtlichen Schäferin ist mittlerweile auf über 100 Tiere angewachsen und mit ihren Herdenschutzhunden betreibt sie effektiven Herdenschutz auch in der Stadt. Erfahren Sie im Gespräch mit der Schäferin, welche Arbeit in der artgerechten Haltung von Nutztieren steckt und gewinnen Sie Einblicke in die Besonderheiten des Projektes.

0302-01 *Melanie Brost*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
Der Treffpunkt wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein und kurzfristig bekannt gegeben, da derzeit noch nicht feststeht, wo die Herde zum angegeben Termin weiden wird; € 11

Imkern durch die Jahreszeiten

NEU im Programm

Bienen im ChamissoGarten

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

Hinweis: Der Chamissogarten ist weitgehend barrierefrei mit WC.

0302-03 Nord *Ute Posenenske*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **05. Mai, 19. Mai, 02. Juni, 16. Juni, 30. Juni, 28. Juli,**
Sa, 12.00 – 13.00 Uhr, **17. Dez., 8x**
Treffpunkt: ChamissoGarten, Chamissostr. 38; € 144

„Frankfurter Nachtleben"

Die Fledermausexkursion

Wer denkt beim Frankfurter Nachtleben schon an seltene und deswegen europaweit streng geschützte Tiere? Wohl kaum jemand. Aber es gibt das etwas andere Nachtleben in Frankfurt und deswegen hat das Umweltamt ein Projekt gestartet, um Fledermäuse in der Stadt Frankfurt zu erforschen, zu schützen und auch zu erleben. Gehen Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Biologin und Fledermauskundlerin auf die Suche nach den fliegenden Kobolden der Nacht. Sie werden viel zur Lebensweise dieser einzigartigen Säugetiergruppe erfahren und das Erlebnis freifliegender Fledermäuse wird Ihnen bestimmt in Erinnerung bleiben.

0302-04 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 20.30 – 22.30 Uhr, **10. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 11

0302-05 Ost *Ulrike Balzer*
Fr, 20.00 – 22.00 Uhr, **12. Aug., 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle", Ausgang Ratsweg; € 11

Exkursion: Auf den Spuren des Feldhamsters

Das Ackerland bei Schöneck-Kilianstädten ist einer der letzten Rückzugsgebiete des Feldhamsters in Hessen. Eine Biologin des Artenschutzprojekts Feldhamsterland Hessen (HGON e.V.) macht uns mit der Lebensweise des bunten Ackerbewohners in seinem natürlichen Habitat vertraut. Wir erfahren, was es mit Meldungen wie „Rewe: Feldhamster stoppt Großprojekt" auf sich hat und wie sich Klimawandel, intensive Landwirtschaft und Zersiedelung der Flächen konkret auf die Feldhamsterpopulationen auswirken. Bei einer ca. zweistündigen Feldhamsterkartierung entdecken wir die typischen Erdbaue im Ackerboden und lernen sie von den Bauten anderer Nager zu unterscheiden. Gestärkt durch Obst und Getränke erhalten wir Einblick in Schutzmaßnahmen, die engagierte Landwirte ergreifen, um den sympathischen Nager vor dem Aussterben zu bewahren.

Obst und Wasser stellen wir vor Ort für jeden einzeln zur Verfügung.
Bitte mitbringen: Mundschutz, Sonnencreme, Kopfbedeckung, feste Schuhe und eine lange Hosen

0302-07 *Christiane Klügel*
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **06. Aug., 1x**
Treffpunkt: Parkplatz Hohe Straße zwischen HU-Mittelbuchen und Schöneck-Kilianstädten; € 15

Pflanzenwelt

Heimische Kräuter und Heilpflanzen kennenlernen

Bärlauch, Oregano, Odermennig und viele andere Wildkräuter sind eine wertvolle und leckere Bereicherung des Speisezettels oder der Hausapotheke. So manche Wegrandpflanze fördert die Stärken des Immunsystems, treibt Schwermetalle aus, hilft bei Reizung der Stimmbänder und vielem mehr. Lernen Sie auf einem Kräuterspaziergang die Pflanzen anhand eindeutiger und einfacher Merkmale erkennen. Ein Arbeitsblatt verhilft zur schnellen und sicheren Pflanzenansprache. Sie erhalten Wildkräuterkoch- und teerezepte und erfahren einiges zur Heilwirkung und Anwendung. So können Sie leckere Mahlzeiten selber ausprobieren sowie Heilkräutertees zubereiten. Pflanzen dürfen gesammelt werden.

Bitte mitbringen: Schreibbrett, Stift, falls vorhanden eine Lupe
Zusatzkosten: € 2 für Material (im Kurs zu zahlen)

● **Frankfurter Stadtwald**

0303-01 Süd *Marion Bredemeier*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Apr., 1x**
Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 15

0303-03 Süd *Marion Bredemeier*
Do, 16.30 – 19.30 Uhr, **12. Mai, 1x**
Treffpunkt: Oberschweinstiege, Straßenbahnhaltestelle, Linie 17; € 15

● **Berger Hang**

0303-05 *Marion Bredemeier*
Do, 17.00 – 20.00 Uhr, **23. Juni, 1x**
Treffpunkt: Großer Parkplatz unterhalb der Bushaltestelle „Riedbad", Linie 42; € 15

Frankfurt – Stadt der Bäume

Ob als Symbol für das Leben, als mystische Verbindung zwischen Himmel und Erde, als Garanten für ein gutes Stadtklima, Schattenspender, stumme Zeitzeugen oder botanische Persönlichkeiten: ein Leben ohne Bäume möchte sich niemand vorstellen. Aber wie viele Baumarten können wir eigentlich bestimmen, und was wissen wir über diese beeindruckenden Gewächse, die meist unbeachtet täglich unseren Weg säumen? Dabei hat Frankfurt in puncto Bäume einiges zu bieten: ausgezeichnet mit dem Preis „Europäische Stadt der Bäume 2014" würdigten Baumfachleute aus ganz Europa die Vorreiterrolle bei der Pflege seiner Stadtbäume und die große Bedeutung von Bäumen für eine zukunftsfähige, lebenswerte Stadt. Bei den Baumtouren werden Baumbiologie, Ökologie und die feinen Unterschiede der Baumarten fachlich fundiert erklärt.

● **Frühlingszauber im Brentanopark**

Einladend liegt er da, der Brentanopark mit den schönen alten Bäumen auf hügeligen Wiesen. Ein grünes Kleinod, das die größte Vielfalt an Bäumen in Frankfurter Parks aufweist. Beim Spaziergang entlang seiner Wege öffnen sich immer neue Ausblicke auf die Nidda und die Kostbarkeiten, die er aus seiner Zeit als großbürgerliche Gartenanlage bietet. Die Baumriesen entfalten allmählich ihren Blütenzauber und warten darauf, mit einem geschulten Blick erkundet zu werden.

0303-09 *Hans-Peter Burggraf*
Di, 17.00 – 19.00 Uhr, **03. Mai, 1x**
Treffpunkt: Brentanopark , Haupteingang Auf der Insel gegenüber Kiosk ; € 11

Wildkräuter ernten und essen

NEU im Programm

Bei einem Wiesenspaziergang lernen wir typische essbare Wildkräuter kennen. Wir erfahren, wie wir die Wildkräuter am besten ernten und verarbeiten und welchen Nutzen sie uns als Heilpflanze und in der Küche bieten. In unserer Wildnisküche bereiten wir ein schmackhaftes Mahl aus unserer Ernte zu und genießen den Geschmack der Natur.

Bitte mitbringen: Essgeschirr (Teller, Messer, Gabel, Löffel, Becher) und Getränke für den Eigenbedarf, Sitzkissen, ggf. Regenschutz
Zusatzkosten: € 2 für die Wildnis-Mahlzeit (vor Ort zu zahlen)

0303-11 *Christiane Klügel*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Treffpunkt: Parkplatz Freibad Königstein; € 25

Rund um den Garten

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)

0303-13 West *Christof Sandt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr,
14. Mai + 15. Mai, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

Wild- und Heilpflanzen auf dem Hauptfriedhof

Beim Spaziergang über den Hauptfriedhof kann man immer wieder neue „grüne Schätze" entdecken. Der Weg führt uns dieses Mal vom Neuen Portal durch einen besonders schönen Teil des Friedhofs. Wir besuchen einige alte Bäume und vor allem die zahlreichen Heil- und Wildpflanzen in diesem Gebiet. Bei dieser Führung soll es neben der heilsamen auch um die zauberhafte Seite der Pflanzen gehen. Denn einige haben auch eine magische Komponente und gelten als Zauber- oder Sympathiepflanzen. Mit anschaulichen Beispielen soll das Geheimnis von Brennnessel, Labkraut, Farn und Hexenkraut gelüftet werden.

0303-15 *Regine Ebert*
Do, 17.00 – 19.00 Uhr, **02. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptfriedhof Neues Portal, Eckenheimer Ldstr. 194-196; € 11

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/Newsletter

Naturwissenschaften

Astronomie – Das Planetensystem

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

Im Rahmenprogramm werden innerhalb des Kurszeitraums fakultativ Exkursionen zur Sternwarte Kleiner Feldberg angeboten.

0401-30 Nord *Volker Heinrich; Stefan Karge*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **01. Feb. – 29. März, 8x**
Physikalischer Verein; € 73

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.

In unseren Kursen zur kulturellen Bildung

- **schulen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten**
- **entwickeln Sie neue Sichtweisen und Lösungswege**
- **stärken Sie Identität und Selbstbewusstsein durch Ihr künstlerisches Schaffen**
- **erfahren Sie ganzheitliches Lernen**

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunst, Kultur, Literatur, Theater 74
Tanz 79
Musik 82
Fotografie 88
Bildnerisches Gestalten 95
Kunst- und handwerkliche Techniken 104
Nähen, Textiles Gestalten 107

Kunst, Kultur, Literatur, Theater

Menschen und Werke

● **Künstlerpaar: Marianne von Werefkin und Alexej von Jawlensky**

Fast dreißig Jahre lang waren die aus Russland stammenden Künstler Marianne von Werefkin und Alexej von Jawlensky als Künstlerpaar eng miteinander verbunden. Privat führten sie eine dramatische Beziehung. Zugleich regten sie sich im Künstlerischen gegenseitig an. In Murnau fanden sie in der Künstlergruppe Blauer Reiter zu einer expressiven und starkfarbigen Malerei. Nach ihrer Trennung entstand von beiden ein außergewöhnliches Spätwerk.

Im Museum Wiesbaden läuft bis März die Ausstellung „Alles! 100 Jahre Jawlensky in Wiesbaden" mit einem Jawlensky-Pfad durch die Stadt zu Orten, die mit dem Künstler verbunden waren.

2003-10 *Ulrike Kuschel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Künstlerin: Elisabeth Vigeé-Lebrun (1755–1842)**

Sie war gutaussehend und äußerst erfolgreich: Die französische Malerin Elisabeth Vigeé-Lebrun (1755-1842) war eine der wichtigsten Künstlerinnen ihrer Zeit. Leider war sie mit einem Kunsthändler verheiratet, der ihr Vermögen mit vollen Händen ausgab. Es war die Arbeit am Hof von Königin Marie Antoinette, die maßgeblich zu ihrem Erfolg beitrug. Doch war diese auch dafür verantwortlich, dass die Künstlerin im Zuge der Französischen Revolution aus Paris fliehen musste. Sie lebte in Kunstmetropolen wie Rom und St. Petersburg. Ihr Ruf war ihr vorausgeeilt, so dass sie auch dort zahlreiche Aufträge bekam. Später kehrte sie nach Paris zurück, wo sie ihre Memoiren schrieb.

2003-11 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

● **Künstler: Frank Stella (geb. 1936)**

Mit seinen ersten Bildern, die am Ende der 1950er Jahre entstanden, schockierte der heute 85jährige US-amerikanische Maler die Kunstwelt: Es waren die sog. „Black Paintings", die nur aus parallelen Streifen bestanden. Der erst 22jährige wurde durch sein neues Verständnis von Malerei weltberühmt. Es entstanden immer farbigere Bilder, die auch dreidimensional in den Raum hineinwuchsen. Stellas Werk ist bis heute vielschichtig, voller literarischer Bezüge und dabei weder abstrakt noch gegenständlich im herkömmlichen Sinne. Frank Stella ist der nächste Alexej von Jawlensky-Preisträger und wird mit einer großen Ausstellung im Museum Wiesbaden präsentiert.

2003-12 *Ulrike Kuschel*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Online-Kurs: Einführung in die europäische Malerei

NEU im Programm

Die Barockmalerei in Italien und Spanien

Nachdem wir im letzten Semester die barocke Kunst in den Niederlanden genauer betrachtet haben, wenden wir uns nun nach Italien und Spanien. Der Barock gilt als letzter gesamteuropäischer Stil. In Italien lag seine Wiege. Zwischen 1580 und 1760 entstand in verschiedenen Zentren wie Rom, Neapel und Bologna eine üppige und kraftvolle Malerei. Getragen wurde die Kunstrichtung vor allem von der katholischen Kirche und der Aristokratie. Zu den bedeutendsten Künstlern dieser Epoche gehörten Caravaggio, Annibale Caracci oder Guido Reni. In Spanien gab es u.a. bei Jusepe de Ribera und Francisco de Zurbaran eine enge Nachfolge der Malerei von Caravaggio. In Sevilla prägte sich eine eigenständige Ausdrucksweise aus, zu der z.B. Bartolomé Esteban Murillo und vor allem Diego Velasquez beitrugen.

2003-15 *Ulrike Kuschel*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Jan. – 08. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 23

Literaturkreise

Lesekreis zum Stadtschreiber von Bergen

Wir lesen Literaturempfehlungen der aktuellen Stadtschreiberin

Der Stadtschreiber-Preis von Bergen ist einer der wichtigsten Literaturpreise der Bundesrepublik. Der dazugehörige Literaturkurs der vhs begleitet seit vierzig Jahren die Stadtschreiberinnen und Stadtschreiber und ihre Bücher. Im Frühjahr werden wir uns weiterhin mit dem Werk der jungen Schweizer Schriftstellerin Dorothee Elmiger beschäftigen, die im Sommer 2021 ihr Stadtschreiberamt übernommen hat. Parallel dazu werden wir einige der Highlights aus der Stadtschreiber-Geschichte lesen: geplant sind Werke von Herta Müller, Peter Kurzeck, Katja Lange-Müller und anderen.

2103-01 Ost ⓘ *Burghard Schlicht*
Mo + Di, 19.30 – 21.30 Uhr, **17. Jan., 07. Feb., 13. März, 25. Ap., 16. Mai, 07. Juni, 6x**
Schelmenburg; € 66

Gegenwartsliteratur

Die neuere deutschsprachige Literatur ist unser Thema, wobei der Schwerpunkt auf der Beschäftigung mit der jeweils aktuellen – vorwiegend belletristischen – Buchproduktion und ihren Autor/-innen liegt. Sie erhalten Hilfe für schwierige Lektüre, sachliche und gesellschaftliche Hintergründe werden erhellt und besprochen. Ziel ist die Entwicklung eines kenntnisreichen und kompetenten Umgangs mit literarischen Erzeugnissen für persönliche Entdeckungsreisen und in Gesprächen. Wir beginnen den Kurs mit Eva Menasses Buch „Dunkelblum" (Kiepenheuer & Witsch). Über die weitere Lektüre wird gemeinsam entschieden.

2103-11 *Dr. Adolf Fink*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **08. März – 24. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 74

2103-12 *Dr. Adolf Fink*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **08. März – 24. Mai, 10x**
Bettinaschule; € 74

Lesen in Einfacher Sprache

Empfehlen Sie unsere Lesetreffs für alle – inklusiv, barrierefrei, leicht verständlich auf Seite 32

Schreibwerkstätten

Schreiblust – vormittags schon kreativ!

Durch Schreibtechniken und Übungen wird Ihr kreatives Potential geweckt und spielerisch genutzt. Es werden Elemente des Prosa-Schreibhandwerks behandelt, wie die Rückblende, Dialoge, atmosphärisches Gestalten eines Textes und das Arbeiten mit Sprachbildern. Spaß an Neuem und die Lust, die Grenzen der eigenen Phantasie auszuloten und zu erweitern – mehr braucht es nicht.

2104-02 *Sonja Rudorf*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **09. Feb. – 06. Apr., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Online-Kurs: Von der Idee zum Manuskript

NEU im Programm

Strukturelle Grundlagen des literarischen Schreibens

Sie möchten eine Geschichten- oder Romanidee systematisch konzipieren? Vorbereitende Themen wie Recherche, Figurenerschaffung, Plotting, Konfliktsteigerung oder Kulisse können Sie direkt am eigenen Projekt erarbeiten. Darum sollte eine Idee oder ein Thema vorhanden sein oder innerhalb der ersten Kurswoche entwickelt werden. Sich durch Kreativitätstechniken und Schreibimpulse inspirieren zu lassen, gemeinsam Ideen zu entwickeln und zu diskutieren, sind die Hauptaspekte in der gemeinsamen Arbeit und setzen die Bereitschaft voraus, sich auch mit den Projekten anderer auseinanderzusetzen.

2104-04 *Sonja Rudorf*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 06. Apr., 8x**
Online-Kurs; € 86

Lust auf blaue Blumen?

NEU im Programm

Kreativer Schreibkurs zum Thema „Romantik"

Ein neues Lebensgefühl, in dem Seelenleben und Poesie viel Raum einnehmen, das war Sehnsucht und Bestreben der Romantiker, allen voran Brentano, Tieck, E.T.A Hoffmann, von Arnim und einige andere Schriftsteller/-innen damaliger Zeit. Die Epoche ist längst vergangen, ihre Inhalte – Träume, Märchen, Gedichte, Sehnsuchtsmotive – leben in uns weiter. Eine Einführung in die Epoche, ein gemeinsamer Besuch im Romantikmuseum und explizite Schreibübungen zu diesem Thema dienen als Inspirationsquelle für Texte, die Sie im Kurs schreiben. Die Texte können ganz oder in Auszügen auf dem Aktionstag Romantik in Kooperation mit dem neuen Deutschen Romantik-Museum vorgetragen werden. Informationen folgen im Kurs.

2104-05 *Sonja Rudorf*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Suspense oder „Vom Spannungsaufbau in erzählender Prosa"

Basishandwerk mit theoretischem Input und praktischen Übungen

Ohne Spannung läuft nichts. Und das Spannende daran: Ihre vielen Gesichter. Ob Thrillerspannung, Atmosphärisches, emotionale Dramaturgie, Rätselhaftes oder die gängige, aber effektive Trickkiste der Twists und Stilmittel – jede Geschichte braucht ihre eigene Mischung. Sicher aber ist: Der Faden der Faszination, der sich durch das Manuskript ziehen soll, sei sorgfältig gespannt. Wie, das können Sie an einem Wochenende schreibend und gemeinsam mit anderen Schreibenden ausprobieren. Der Kurs ist für Anfänger-/innen und Fortgeschrittene geeignet.

2104-06 *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
07. Mai + 08. Mai, 2x
Online-Kurs; € 55

Schreiben vor Ort

NEU im Programm

Literarische Quellen bewusst aufnehmen

Wer schreibt, braucht Inspiration und Talent, die Fülle von literarischen Quellen im Alltag nicht nur wahrzunehmen, sondern auch zu nutzen. An ausgewählten Orten Frankfurts kommt Ihre Kreativität ins Fließen. Die Umwelt, die eigenen fünf Sinne, Phantasie, die Kursleitung und die Kursgruppe, Anregungen und Schreibimpulse, Stift und Papier – das sind die Koordinaten, die den Streifzug durch Ihre Stadt begleiten und das, was Ihnen begegnet, schreibend und sinnlich erfahrbar werden lassen.

Voraussetzung für den Kurs sind ein RMV-Ticket für Frankfurt und uneingeschränkte Mobilität, da wir kleinere Strecken zu Fuß laufen müssen.

2104-07 *Sonja Rudorf*
Sa, 16.00 – 19.00 Uhr, So, 11.00 – 18.00 Uhr,
09. Juli + 10. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Offene Schreibwerkstatt I

Die Kunst, das Leben zur Sprache zu bringen

Anhand zahlreicher, spielerischer Schreibübungen werden Sie ohne Leistungsdruck an die Quellen ihrer Kreativität geführt und können so ihr eigenes Schreibtalent und ihre Lieblingsthemen entdecken. Es gibt jede Menge praktische Tipps zur Etablierung von Schreibroutinen und Hinweise zur sprachlichen Überarbeitung. Die entstandenen Texte werden innerhalb der Gruppe gelesen. So erhalten Sie wertvolles Feedback in wertschätzender Atmosphäre.

2104-20 *Friederike Giley*
Mo, 18.30 – 20.30 Uhr, **07. Feb. – 14. März, 6x**
Online-Kurs; € 64

Online-Kurs: Figurenentwicklung intensiv Teil II

Mit dem Ziel unseren literarischen Figuren noch mehr Tiefe und Komplexität zu verleihen, befassen wir uns mit dem Thema der Identifikation, mit Intentionen, Triebkräften und Zielen der Figuren. Außerdem betrachten wir die Konfliktebenen und die drei Hauptformen des Erzählens. Mit zahlreichen kreativen Übungen wird das Wissen vertieft, ausprobiert und die so entstandenen Texte in der Gruppe besprochen. Dieser Intensiv-Kurs für Fortgeschrittene ergänzt den Kurs Figuren1 aus dem letzten Herbst, ist aber auch für Quereinsteiger-/innen mit Schreiberfahrung geeignet.

2104-21 *Friederike Giley*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Feb. – 15. März, 6x**
Online-Kurs; € 64, Mat. Kosten € 10

Schreibwerkstatt: Erinnerungen (und Geschichte) schreiben

NEU im Programm

Wir spüren historischen Einflüssen auf unsere Lebensgeschichte nach und lassen sie zur Inspirationsquelle für Kurzgeschichten und Lyrik werden. Wie die Geschichte unserer Eltern und Großeltern uns prägt, so wirkt auch das Weltgeschehen auf unser Leben. In wertschätzender Atmosphäre bringen wir unsere Erlebnisse und Erfahrungen zu Papier. Thematisch lassen wir uns von der Ausstellung des Stadtlabors „Frankfurt und der NS. Eine Spurensuche im Heute" inspirieren. Das erste Treffen findet daher im Museum statt, um Impulse für eigene Ideen zu bekommen. Unsere Texte werden unser persönlicher Beitrag für das Erinnern sein und zum Ende des Kurses in der Stadtlabor-Ausstellung präsentiert.

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

In Kooperation mit dem Historischen Museum Frankfurt a.M.

2104-28 *Tamara Labas*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **02. März + 11. Mai (im Stadtlabor),**
Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **03. März – 05. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 115

Online-Kurs: Noch einmal mit Gefühl

NEU im Programm

Das Schreiben von Romanzen

Dieser Genrekurs gibt eine Einführung in die Historie und die verschiedenen Untergruppen der Romanze und zeigt dann anhand der Stichworte „Romantischer Kern", „Äußerer Konflikt", ‚Innerer Konflikt', wie die Romanze aufgebaut ist. Allgemeine Themen des Kreativen Schreibens werden in den Grundzügen erläutert. Insbesondere die Erzählperspektive spielt eine Rolle, die in Romanzen häufig als duale Erzählperspektive Verwendung findet. Bei den Charakteren schauen wir uns wichtige Konventionsfiguren, wie „die andere Frau" oder „der falsche Mann" an. Einige bekannte Romanzen dienen uns als filmisch-literarische Beispiele für eigene Ideen zu romantischen Schreibprojekten und lockern den Onlineunterricht auf.

2104-29 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 14.00 – 19.00 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
Online-Kurs; € 55

Haikus schreiben

Die Kunst der siebzehn Silben

Haiku ist eine alte japanische Gedichtform, die wie ein fotografischer Schnappschuss funktioniert. Nach klaren formalen Regeln wird ein bewegender Augenblick in wenigen Worten eingefangen. Versuchen Sie es einmal selbst. In unserer hektischen Zeit entgehen uns so viele kleine Dinge, die es wert sind, wahrgenommen und festgehalten zu werden. Im Haiku tritt der Mensch wieder in Beziehung zur Natur und zu sich selbst und spiegelt dabei seine Gefühle und Erfahrungen wider. Versuchen Sie einmal, sich auf diese Weise mitzuteilen! Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, schaffen Sie Sprachbilder und kommen Sie schreibend zur Ruhe. Hier noch ein Tipp: Es ist schwer, die Welt auf sich einwirken zu lassen, wenn man zu sehr mit den eigenen Wünschen beschäftigt ist, deshalb: Vergiss, dass du ein Haiku schreiben willst.

2104-30 *Christiane Weismüller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 14.00 – 18.00 Uhr,
04. März + 05. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 34

Online-Kurs: Experimentelle Schreibschnipsel

● **Kulinarisch – Duft und Textur des Essens**

Geschichten vom Essen und vom Kochen bilden das literarische Umfeld für kreative Schreibaufgaben, bei denen wir kulinarisch inspirierte Texte kreieren und erarbeiten. Ob feinformulierte Appetithappen oder sprachgewaltige Festmahle – die Zutatenliste unserer Sprache ist mehr als üppig und ebenso sind es die Variationen von möglichen Geschichten rund ums Essen. Es erwarten Sie viele kreative Anregungen für ein sinnliches und köstliches Schreibvergnügen.

2104-31 *Friederike Giley*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 17. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 30

● **Gut gesagt**

In diesem Kurs geht es um Rede und Dialoggestaltung im Text. Literarische Figuren brauchen individuelle, glaubwürdige Stimmen, um wirkungsvoll und vielschichtig zu sein und um Texten eine tiefere Dimension zu verleihen. Welche Techniken sollte man kennen? Welche typischen Fehler kann man vermeiden? Es erwarten Sie jede Menge Anregungen und Schreibimpulse zu eigenen Experimenten und Texten, deren Ergebnisse in freundlicher Atmosphäre im Kurs vorgetragen und besprochen werden.

2104-32 *Friederike Giley*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. März – 30. März, 3x**
Online-Kurs; € 30

● **Kindheitsbilder**

Gemeinsam versuchen wir uns an Texten für und über Kinder. Ob dabei eigene Erinnerungen oder die Phantasie im Vordergrund stehen – fest steht: Wer über Kinder oder für Kinder schreibt, der muss wieder mit einem frischen Blick die Welt betrachten. Vielseitige, kreative Anregungen sorgen für jede Menge Schreibvergnügen und lassen Texte entstehen, die anschließend im Kurs in freundlicher, lockerer Atmosphäre besprochen werden. Ein paar optionale Lese-Vorschläge zur Einstimmung folgen nach Anmeldung

2104-33 *Friederike Giley*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **05. Apr. – 19. Apr., 3x**
Online-Kurs; € 30

siehe auch: Autobiografisches Schreiben im Programm „Aktiv im Alter", 7115-01 und -02

Online-Kurs: Self Publishing

Noch nie war es einfacher und günstiger, ein Buch selbst zu verlegen. Der Self-Publisher-Markt boomt und findet zunehmend Anklang beim Publikum. In der Stadt der internationalen Buchmesse und der großen Verlage träumen viele Autorinnen und Autoren vom eigenen Buch. Doch Dutzende Absagen von Verlagen später gibt so mancher wieder auf. Das muss nicht sein. Self Publisher veröffentlichen ihre Bücher, wann immer sie wollen und können so auf Marktnischen, Trends und Feedbacks schnell und unmittelbar reagieren. Doch ob Satz, Cover oder Marketing – um alles muss man sich selbst kümmern. Wie sieht der Herstellungsprozess in Eigenregie aus und wie schützt man sich vor unseriösen Anbietern? Wir listen Vor- und Nachteile des Selbstverlags auf, geben praxisnahe Tipps und stellen gängige Plattformen wie Books on Demand (BoD), Amazon Kindle, epubli und neobooks vor.

2104-35 *Pete Smith*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **20. Jan. – 24. Feb., 6x**
Online-Kurs; € 30

Sie möchten Ihre Texte in einem Blog veröffentlichen?

Wie zeigen Ihnen wie es geht: alle Kurse rund um's Bloggen finden Sie ab Seite 234

Online-Kurs: Abenteuer Weltliteratur

Norbert Abels aktuelle Leseempfehlungen

In der postmodernen Beschleunigungswelt der Gegenwart, in der Menschen, Waren und Informationen des Globus sowohl analog als auch virtuell schneller zusammenkommen als jemals zuvor, hat sich auch die Topografie des poetischen Raums gewandelt. Zur stark wahrgenommenen Literatur der gegenwärtigen Epoche gehören Werke, die nicht nur der bislang so dominierenden europäischen und amerikanischen Belletristik zuzurechnen sind. Epik, ebenso Lyrik aus den Ländern des afrikanischen Kontinents, ebensolche Dichtungen aus dem ostasiatischen und australischen Raum erfahren eine kontinuierlich anwachsende Resonanz. Exemplarische Erkundungen mögen das veranschaulichen.

2104-45 *Prof. Dr. Norbert Abels*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. März, 1x**
Online-Kurs; € 15

Theater

Theaterseminar

Theaterstücke sehen und besprechen

Wir wollen die in der Spielzeit gebotene Schauspielkunst intensiv miterleben, kritisch durchleuchten, interpretieren und diskutieren. Gemeinsame Theaterbesuche werden vor- und nachbereitet.

Mitwirkende von Schauspiel Frankfurt, freien Theatergruppen und anderen Medien werden dabei unsere Gäste sein. Diese geben Hintergrundinformationen, bieten Einblick in Theorie und Praxis ihrer Arbeit und diskutieren mit uns über Inszenierungen, Stücke und all das, was wir schon immer über die Welt des Theaters wissen wollten.

Sollte sich die pandemische Lage im Frühjahr wieder verschlechtern, wird der Kurs in ein Onlineformat umgewandelt.
Falls der Kurs ausgebucht ist, lassen Sie sich bitte auf die Warteliste setzen, ggf. können wir die Gruppe vergrößern wenn die Situation es zulässt.

Zusatzkosten: ca. € 10 anteilige Kosten für Gasthonorare (im Kurs zu zahlen)

● **Spielzeit: Februar bis April 2022**

2105-10 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **21. Feb. – 04. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 69, Mat. Kosten € 10

● **Spielzeit: April bis Juni 2022**

2105-11 *Walter H. Krämer*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 20. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 79, Mat. Kosten € 10

Schauspieltechniken

Improvisation und Selbstdarstellung

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem aber auf Distanz bedachtem Körpertraining und Übungen zu Musik wecken wir den Körper und arbeiten dann an Stimme, Sprache, Lautstärke und Emotion. So werden Blockaden gelockert und der Weg ist frei für Improvisationen: Selbstdarstellung, Einzel- und Partnerimprovisationen. Übungen und Techniken zur Ausarbeitung einer Rolle nach Stanislawski, dem Begründer des „Modernen Theaters".

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe, Schreibheft und Stift

● **Am Abend**

2105-12 *Parviz Barid*
Mo, 18.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 9x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 110

● **Kompakt am Wochenende**

2105-14 *Parviz Barid*
Sa + So, 13.00 – 18.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 50

Theaterimprovisation

Aktionsworkshop zum Tag der Romantik

Sie möchten Theater spielen und Ihre Wirkung, Ausstrahlung oder Stimme positiv beeinflussen, ohne lange Texte auswendig zu lernen? Dann ist Improvisation das Richtige für Sie! Mit intensivem Körpertraining wecken wir den Körper und arbeiten dann an Atemtechnik, Sprache, Lautstärke und Emotion. Dieser Wochenendworkshop befasst sich thematisch mit Improvisationen über Texte der Epoche der Romantik. Berühmte Erzählungen, Gedichte, Bilder oder Leitmotive der Epoche dienen als Ausgangspunkt für eigene Umsetzungen mit schauspielerischen Mitteln. Beim Aktionstag Romantik am 24. Juni in Kooperation mit dem neuen Deutschen Romantik-Museum haben Sie die Möglichkeit, Ihre Improvisationen an einem inspirierenden Ort aufzuführen. Absprachen dazu werden im Kurs getroffen. Die Teilnahme ist freiwillig.

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Schwarze, lockere Kleidung, sportliche Schuhe (keine Straßenschuhe!) sowie Schreibheft und Stift

2105-15 *Parviz Barid*
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, Sa, 13.00 – 19.00 Uhr, So, 13.00 – 19.00 Uhr, **11. Juni – 24. Juni, 3x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 70

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase" dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act" (Experimentelles Animations- und Clowntheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

● **Am Abend**

2105-16 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **15. Feb. – 05. Apr., 8x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 115

● **Kompakt am Wochenende**

2105-17 *Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller*
Sa + So, 11.00 – 18.00 Uhr, **23. Apr. + 24. Apr., 2x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 68

Anzeige

Lieblingstexte, Herzenstexte – mitreißend rezitieren

NEU im Programm

Mit beispielhaften Rezitationen und Übungen zur Bühnenenergie befassen wir uns mit dem Vortragen von Texten. Mit Körper-, Stimm- und Energiearbeit erproben wir Textpassagen und spüren der unterschiedlichen Wirkung eines Vortrags nach. Was macht mein Körper, meine Atmung, mein Geist während ich rezitiere? Was ist Präsenz? Wie wirken sich Entspannung oder Verkrampfung bei der Präsentation aus? Ein Vortrag berührt uns, wenn unsere Seele, unser Körper und unser Geist präsent sind, deshalb arbeiten wir mit allen drei Ebenen. In Feedbackrunden diskutieren wir unsere Fortschritte. Wenn Sie möchten, haben Sie im Rahmen des Aktionstags Romantik am 24. Juni in Kooperation mit dem neuen Deutschen Romantik-Museum die Möglichkeit, das Gelernte direkt anzuwenden. Absprachen dazu werden im Kurs getroffen. Die Teilnahme ist freiwillig.

2105-18 *Barbara Stollhans*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **10. Mai – 21. Juni, 6x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 85

Weibliche Körpersprache

NEU im Programm

Eine schauspielerische Spurensuche

Mit Ansätzen der Körper- und Energiearbeit sowie Techniken des szenischen und improvisatorischen Spiels finden wir heraus, in welcher Weise unser Körper spricht und was das mit unserer Identität als Frau zu tun hat. Was ist weibliche Körpersprache, was männliche? Wie schreiben sich patriarchale Strukturen in unsere Körper ein? Sind wir frei in unserem körperlichen Ausdruck oder gibt es eingeschriebene Muster, denen wir unbewusst Ausdruck geben? Wie fühlt es sich an, den eigenen Körper so sprechen zu lassen, als wären wir ein Mann? Wie würde wohl ein weiblicher Körper sprechen, wenn alle Frauen in den letzten 2.000 Jahren als gleichwertige Wesen geachtet worden wären? Probieren Sie es einmal aus! Der Theaterkurs richtet sich ausschließlich an Frauen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und dicke Socken

2105-19 ♀ *Barbara Stollhans*
Sa, 12.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 17.00 Uhr,
09. Apr. + 10. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 68

Anti-Lampenfiebertraining für Reden und Auftritte

Aufregung nicht überspielen, sondern Energie positiv nutzen

Lampenfieber ist ein lästiger Begleiter. Das Herz klopft, der Puls rast, die Stimme versagt. Ein Bühnenauftritt, eine feierliche Rede, eine Präsentation. Allein die Vorstellung kann schon Nervosität oder Panik auslösen, weil wir uns der Situation ausgeliefert fühlen. Was können wir tun um Aufregung auszubalancieren? Durch Übungen für Stimme, Atem und Spannungsregulation werden Sie hilfreiche Methoden kennenlernen. In kurzen Auftrittsübungen probieren wir verschiedene Ansätze praktisch aus. Ziel ist, die eigene Aufregung nicht zu überspielen sondern sie bewusst wahrzunehmen, innerlich gegenzusteuern und sie als positive Energie für den Auftritt zu nutzen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eine Matte
Zusatzkosten: € 5 für ein Handout (im Kurs zu zahlen)

2105-20 *Christina Kühnreich*
Sa, 12.00 – 17.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 29

Online-Kurs: Großes Theater

Ob Drama oder Komödie – wir setzen uns auf die Fährte berühmter Theaterstücke und folgen Ihnen durch die Jahrhunderte. Ausgewählte Werke werden vor dem Hintergrund ihrer Stoffe, ihrer Epoche und Wirkungsgeschichte betrachtet und verglichen. Liebe und Eifersucht, Mord und Hinterlist, Tragik und Komik: auf den Brettern, die die Welt bedeuten, spiegeln sich seit gut 2.500 Jahren unsere Leidenschaften und Passionen. Für alle, die über Medea, Hamlet, Faust und Nora, einen eingebildeten Kranken oder eine alte Dame mehr erfahren wollen, ist diese Zeitreise durch die Theatergeschichte gedacht.

2105-25 *Prof. Dr. Norbert Abels*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **20. März, 1x**
Online-Kurs; € 15

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/Newsletter

Tanz

Tanz und Körpererfahrung

Polaritäten und das Erleben dazwischen

NEU im Programm

Schwerkraft und Leichtigkeit, Ruhe und Bewegung, Anbindung und Freiheit, Innen und Außen, Konfrontation und Anpassung. Gegensätze müssen sich nicht ausschließen, sondern bergen Potential. Je weiter die Pole voneinander entfernt sind, umso größer ist der Raum dazwischen. In diesem Spannungsfeld kann Energie und Vitalität gefunden werden. Es können Dinge entstehen, die von beiden Polen gespeist werden, ohne zur einen oder anderen Seite gehören zu müssen. Die Eckpunkte und der Raum dazwischen werden mittels Bewegung/Tanz, intuitivem Malen und kreativem Schreiben erforscht. Grundlage dafür ist der Tamalpa Life/Art Process® nach Anna und Daria Halprin. Diese Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kommunikation. International in Expressive Arts Therapy anerkannt.

Bitte mitbringen: Schreib- und Malutensilien, Zeichenpapier, bequeme Kleidung, eine Decke

2202-01 *Ulrike Panhans*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Was der Körper erzählt

Da sein

NEU im Programm

Tanzend in sich hinein spüren, sich in äußerer und innerer Bewegung wahrnehmen.
Wie sind meine Füße im Kontakt mit dem Boden? Was sagt mir mein Bauch? Wie viel Raum hat mein Atem? Was erzählt mir mein Körper? Welcher Teil meines Körpers fragt nach Aufmerksamkeit? Bilder durch intuitives Malen entstehen lassen. Diese Bilder und eigens Geschriebenes als Inspiration für weitere Bewegungsfolgen nutzen. In einem intensiven und kreativen Dialog mit sich selbst und der eigenen Lebensgeschichte kommen. Innere Ressourcen neu beleben. Grundlage diese Workshops ist der Tamalpa Life Art Process® nach Anna und Daria Halprin. Die Methode ist ein ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit, Kunst und Kreativität. International in Expressive Arts Therapy anerkannt.

Bitte mitbringen: Schreib- und Malutensilien, Zeichenpapier, bequeme Kleidung, eine Decke

2203-01 *Ulrike Panhans*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Kreativer Tanz

Der Kreative Tanz ist eine Form des zeitgenössischen Tanzes, bei der keine Schritte oder Bewegungsabläufe vorgegeben werden. Die Tänzer/-innen können sich entsprechend ihrer eigenen Bewegungsmöglichkeiten entfalten. Wir beginnen mit Körperübungen aus der Feldenkrais-Methode, dem Yoga und dem zeitgenössischen Tanz, die Körperbewusstsein, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Strukturierte Improvisations- und Gestaltungsaufgaben geben Raum, mit Bewegung und Musik zu experimentieren. Ziel ist es, zu einem freien und lebendigen Umgang mit dem eigenen Körper zu finden und alleine und im Zusammenspiel mit anderen ein eigenes Stück Tanz zu gestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken

2204-01 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 78

2204-02 *Patricia Leinhos*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

Durch Butoh sein Inneres tanzen lassen

Eine Einführung in den japanischen Jinen Butoh Tanz

NEU im Programm

Wir werden uns intensiv den praktischen Inhalten von Jinen Butoh Tanz widmen. „Jinen" stammt aus dem Japanischen und bedeutet „Alles, was noch größer ist als die Natur". Es ist unendlicher Ausdruck. Begleitet durch Live-Musik verbinden wir uns mit der Kraft der verschiedenen Elemente. Jede/-r ist fähig, Butoh zu tanzen; der Ausdruck zeigt sich von innen nach außen.

Keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und eventuell eigene Matte
Der Workshop wird überwiegend in englischer Sprache durchgeführt.

2205-01 *Anna Orkolainen; N.N.*
Sa + So, 11.00 – 15.30 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 65

Improvisationstanz

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihr Körper-, Geist-, Gefühls- und Bewegungsbewusstsein zu entdecken, mit dem Ziel, Ihren persönlichen Weg des Tanzens zu kultivieren. Mit dem Fokus darauf, was und wie sich unser Körper im Raum und in Beziehung zueinander bewegt, beginnen wir mit einem Warm-up, um den Körper zu aktivieren und physisch vorzubereiten. Dann wird eine Reihe von Improvisationsübungen eingeführt, die uns schrittweise zu unserer endgültigen Improvisationsaufgabe führen.

2206-01 West *Julia Kokkokiou*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **20. Jan. – 10. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69/
max. 8 TN

2206-02 West *Julia Kokkokiou*
Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **05. Mai – 07. Juli, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69/
max. 8 TN

Contemporary Dance

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

2208-01 West *Tanja Hansen*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99/
max. 8 TN

2208-02 West *Tanja Hansen*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Mai – 08. Juli, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/
max. 8 TN

Stepptanz, Musical Dance

Online-Kurs: Stepptanz

Nach einer technischen Einführung ist das Online-Steppen einfach. Wir steppen in hellen Socken, Lederschläppchen oder -schuhen, damit die Nachbarschaft nicht gestört wird. Die Dozentin verwendet zwei Webcams, so sind sowohl die einzelnen Stepptanzschritte als auch die Gesamtheit der Bewegungen auf dem Bildschirm klar nachvollziehbar.

Zum Tanzen benötigen Sie Socken, Lederschläppchen oder Lederschuhe.

● **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. Wie im Präsenzunterricht auch, wird jeder einzelne Stepptanz-Schritt geübt, die zu Schrittabfolgen und einer kleinen Choreografie ausgebaut werden.

2213-01 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **07. Feb. – 27. Juni, 16x**
Online-Kurs; € 128

● **für Fortgeschrittene**
Online zu Steppen auf hohem Niveau ist möglich: Unsere Gruppe steppt seit vielen Jahren zusammen und wir freuen uns auf neue versierte Stepptänzer/-innen. Wir studieren Choreographien ein, die wir auch aufführen, selbst virtuell. Gesteppt werden verschiedene Tanzstile von American Tap zu Rhythm Tap oder Irish Tap.

2214-01 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **07. Feb. – 27. Juni, 16x**
Online-Kurs; € 154

Online-Kurs: Musical Dance

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 Choreografien. 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 Choreografie am Kursende virtuell aufzuführen.

Zum Tanzen benötigen Sie Socken oder Tanzschläppchen, bequeme Kleidung (z.B. Leggins und ein enger anliegendes Shirt).

2215-01 West *Dr. Stefanie Rummel*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **07. Feb. – 27. Juni, 16x**
Online-Kurs; € 128

Internationale Tänze

Line Dance – Not Only Country!

Line Dance begeistert Tänzer und Tänzerinnen aller Altersstufen. Solo, aber gemeinsam in der Gruppe werden festgelegte, choreografierte Tanzformationen in Reihen und Linien eingeübt und getanzt. Die Musik: aktuelle Hits, Mambo, Cha Cha, Rumba, Oldies, Modern Country, Rock- und Popklassiker. Einfach eine gute Mischung! Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen in der Gruppe nicht zu kurz kommt.

Bitte mitbringen: Tanz-Schuhe bzw. Gymnastikschläppchen
Einzelanmeldung möglich!

● **Aufbau I**
Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.

2220-01 *Diana Schramm*
Di, 17.00 – 18.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

2220-02 *Diana Schramm*
Di, 17.00 – 18.15 Uhr, **10. Mai – 14. Juni, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

● **Aufbau II**
Für Teilnehmer/-innen des Kurses Aufbau I und diejenigen, die bereits Tanz- oder Bewegungserfahrungen in anderen Sportarten haben.

2220-10 *Diana Schramm*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

2220-11 *Diana Schramm*
Di, 18.30 – 19.45 Uhr, **10. Mai – 14. Juni, 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 36

siehe auch: Fit, Fun, Line Dance 55+ im Programm „Aktiv im Alter", 7137-01 bis -32

Online-Kurs: Line Dance – Inklusiv

NEU im Programm

Wir bieten unser inklusives Online-Tanzangebot für Familien und Einzelpersonen an. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung zur Musik. Wir beginnen vor den einfachen Line-Dance Choreographien mit lockeren Aufwärmübungen. Der Austausch und das Zusammensein im Kurs wird zusätzlich durch das Projekt WIR (Lebenshilfe) moderiert. Für Trinkpausen und gemeinsame Gespräche vor dem Bildschirm nehmen wir uns genügend Zeit.

Die Teilnahme für Familienangehörige ist neben der angemeldeten Person entgeltfrei.

Gefördert aus Mitteln des Landes Hessen im Rahmen des Weiterbildungspakts.
In Kooperation mit der Lebenshilfe Frankfurt am Main e.V.

2220-31 *N.N.*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 18. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 23

Line Dance – Multidance Formation

NEU im Programm

Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock 'n' Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen.
Einzelanmeldung möglich!
Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2221-01 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **27. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-02 West *Vera Langer*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **15. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

Bollywood-Tanz

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

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Tanz-/Gymnastikschläppchen

2242-01 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 94

2242-02 ♀ *Mridula Singh*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **05. Mai – 14. Juli, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 77

● **Workshop**

2242-05 Nord ♀ *Mridula Singh*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Tribal Fusion Bellydance

Tribal Fusion Bellydance ist eine Kombination aus klassischem Bauchtanz und American Tribal Style mit Elementen aus Modern und Jazz Dance sowie HipHop, Flamenco und Folkloretänzen. Er zeichnet sich durch das Spiel fließend-schlangenartiger Bewegungen und scharfer Akzente aus. Es werden die grundlegenden Techniken des Tribal Fusion Bellydance vermittelt, die nötigen Muskeln aufgebaut

und die Beweglichkeit gefördert. Ebenso wird eine ausdrucksstarke Choreographie vermittelt.

2243-01 West ♀ *Stefanie Riedasch*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **21. Jan. – 04. März, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75/max. 6 TN

2243-02 West ♀ *Stefanie Riedasch*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Mai – 17. Juni, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75/max. 6 TN

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, Gymnastikschläppchen

2245-01 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 74/max. 6 TN

2245-02 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 65

2245-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54/max. 6 TN

2245-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 18.45 – 20.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Orientalischer Tanz – 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, **17. Jan. – 28. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 74/max. 6 TN

2247-02 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 65

2247-03 West ♀ *Nuran Zinnel*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54/max. 6 TN

2247-04 ♀ *Sevil Sayan*
Mo, 20.15 – 21.30 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 72

Persisch-Orientalischer Tanz

Sie lernen nicht nur einzelne Schritte und Bewegungen des Persisch-Orientalischen Tanzes kennen, sondern auch Choreografien mit Herz und Gefühl zu tanzen. Ein wichtiger Aspekt des Tanzes ist zudem die Körperwahrnehmung und die Fitness.

2248-01 West *Niloofar Bijanzadeh*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24/max. 8 TN

Elmauer Quadrille

NEU im Programm

Im berühmten Kultur-Schloß Elmau bei Garmisch gab es über Jahrzehnte das in Deutschland schönste, kreativste Tanzen: der typische Elmau-Tanz mit vielen figurenreichen schnellen und langsamen Walzern, Rheinländern und der berühmten eleganten wie lustigen Elmauer Quadrille zu Klaviermusik. Sie ist eine der wenigen historischen Quadrillen, die heute noch lebendig ist und gilt als Stück Tanz-Kulturgut. Man braucht keine tänzerischen Grundkenntnisse und kann ohne Partner/-in teilnehmen.

2250-01 Nord *Dagmar von Garnier*
So, 10.30 – 13.30 Uhr, **12. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Reigentänze aus Russland

Bei russischen Tänzen denken die meisten spontan an die komplizierten Schritte aus dem Kasatschok. Es gibt aber auch wunderschöne, ruhige, Partner-unabhängige Reigentänze, die mit verschiedenen Wege- und Verschlingungs-Formen und einfachen Taktwechseln auch von Ungeübten getanzt werden können. Genießen Sie das gemeinsame, harmonische Tanzen zu wunderschönen Melodien.

In Kooperation mit dem Tanzensemble SLAWIA.

2251-01 Nord *Dagmar von Garnier*
So, 10.30 – 13.30 Uhr, **03. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Internationale Folkloretänze – Aufbau

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

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

2253-01 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **17. Jan. – 04. Apr., 10x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 86

2253-02 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **19. Jan. – 06. Apr., 12x**
Ev. Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 142

2253-03 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
Schwarzburgschule; € 86

2253-04 Nord *Ehrwart Racky*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 86

2253-05 Nord *Ehrwart Racky*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 11x**
Ev. Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 130

2253-06 *Hildegard Faber*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 10x**
Schwarzburgschule; € 86

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.
Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, zwei Schals/Tücher

2255-01 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2255-02 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **26. März, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2255-03 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2255-04 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

2255-05 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

Sirtaki und andere griechische Tänze

NEU im Programm

Griechische Tänze mit ihren schönen Melodien sind immer beliebt. Sie erlernen einige Basistänze, auch aus Kreta. Am Sonntag stehen leichte und anspruchsvollere Variationen des berühmten Sirtaki auf dem Programm, bekannt aus dem Film „Alexis Sorbas" nach der Musik von Mikis Theodorakis. Außerdem tanzen wir den ursprünglichen Tanz zum Sirtaki, den uralten Hasapikos, den Tanz der Metzger.

Beide Tage können einzeln besucht werden.

● **Teil 1**

2256-01 *Jens Klüsche*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **25. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 18

● **Teil 2**

2256-02 *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **26. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 18

Leichte Folkloretänze

NEU im Programm

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder (z.B. Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland) getanzt. Es sind Tänze, die man sehr schön bei Festen oder z.B. auch in der Schule einsetzen kann. Daher ist der Workshop besonders auch für Pädagogen/-innen interessant.

Beide Tage haben ein unterschiedliches Programm und können einzeln besucht werden.

● **Teil 1**

2257-01 *Jens Klüsche*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **09. Juli, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 18

● **Teil 2**

2257-02 *Jens Klüsche*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **10. Juli, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 18

Musik

Online-Vortragsreihe: Studium Musicale – Rhythmus und Klang

Wissen und hören

Das Studium Musicale widmet sich mit zehn Online-vorträgen pro Halbjahr jeweils einem musikalischen Oberthema, das wir aus verschiedenen Blickwinkeln auf die wichtigsten Genres der Musik beziehen. Vortragende sind Menschen, deren Leidenschaft und berufliche Passion die Musik ist. Gemeinsam hören wir Musik und lassen uns von dem Schatz ihrer musikwissenschaftlichen und gesellschaftshistorischen Kenntnisse bereichern. „Musik kann das Nicht-Benennbare benennen und das Nicht-Erkennbare kommunizieren.", (Leonard Bernstein, Dirigent) „Musik ist so etwas wie ein emotionaler Nektar, ein Zauber, auf den wir fliegen!" (Wolf Maahn, Musiker). Fliegen Sie mit und lassen Sie sich verzaubern!

! Die Vorträge können nur als Gesamtprogramm gebucht werden. Einzelbuchungen sind nicht möglich. Der zehnte Vortrag ist noch in Planung.

2302-10 ⓘ
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. März – 18. Mai, 10x**
Online-Kurs; € 65

● **Phänomenologie von Rhythmus und Klang**

Alles um uns, aber auch alles in uns klingt. Und in jedem Innen, wie in jedem Außen schlagen im ewigen Fluss Rhythmen. Wir nehmen diese Urkräfte schon vor unserer Geburt wahr. Manchmal harmonieren sie miteinander, nicht selten verhalten sie sich antagonistisch zueinander. Was bewirken Rhythmus und Metrum, Zeitmaß und Taktart in uns, was rasches oder langsames Tempo? Was löst der erklingende schwingende und schallende Ton mit all seinen Frequenzen in uns aus? Warum werden wir überhaupt so tief bewegt durch die unsichtbar verzaubernde Macht der Musik?

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. März, 1x**

● **Körperklang – Seelenklang**

Welche Empfindungen lösen Töne, Harmonien oder Rhythmen in unserem Bewusstsein, in unserer Seele und in unserem Körper aus? Wie finden und wie beschreiben wir die musikalischen Erlebnisse dessen, was wir hören spielen, singen und tanzen? Anhand kurzer Übungen zu musikalischen Grundphänomenen erkunden und erweitern wir unseren Sprachschatz über die Musik und nehmen dabei unsere psychischen und physischen Reaktionen bewusst war. Finden wir es heraus und sprechen darüber – nachdem wir es gemacht haben! Den Mutigen gehört nicht nur die Welt – sie erobern sie sogar für sich. Die Welt der Musik kann im richtigen Verhältnis von erobern und erleben zutiefst empfunden werden.

Hans Werner Schneider
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. März, 1x**

● **Tanz – Verbindung von Körper, Klang und Rhythmus**

Tanz findet seit jeher in Verbindung von Musik, Klang und Rhythmus statt, sei es der Volkstanz, das klassische Ballett oder der moderne Tanz. Die Tanz-Dramaturgin und Choreografin Célestine Hennermann gibt Einblicke in unterschiedliche Tanz-Formen und ihren Umgang mit Musik und Rhythmus. Beispiele umfassen die rhythmische Setzung des modernen Tanzes, den zeitgenössische Tanz der teilweise gegen die Musik geht und den urbanen Tanz, der Rhythmus als Form nutzt. Die Dozentin erläutert den Körper als Klangkörper und präsentiert auch Beispiele aus ihrer eigenen Arbeit als Choreografin für junges Publikum. Hier finden Musik, Sound, zeitgenössischer und urbaner Tanz parallel statt.

Celestine Hennermann
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. März, 1x**

● **Neuronale Schnittstellen von Musik und Sprache**

Musik und Sprache sind zwei Grundformen menschlicher Kommunikation, deren Ähnlichkeiten in „syntaktischer" Struktur oder rhythmisch-melodischer Dynamik nicht von der Hand zu weisen sind. Obwohl Musik und Sprache keineswegs identisch sind, könnten sie doch ähnlich genug sein, so dass das Gehirn ähnliche „Lösungen" für ihre Wahrnehmung und Produktion bereithält. Mit Dr. Daniela Sammler vom Max-Planck-Institut für empirische Ästhetik debattieren wir Befunde der Forschung zu Schnittstellen von Musik und Sprache im Gehirn und sprechen über neuronale Wirkmechanismen und die Reichweite musikalischen Trainings.

Prof. Dr. Daniela Sammler
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. März, 1x**

● **Orchesterklang**

Wir erfahren bereits aus den altgriechischen Sinnsprüchen, dass das Leben selbst zu vergleichen sei mit den Saiten der Musikinstrumente,

die gestrafft und wieder lockergelassen werden müssen für einen besseren Klang. Für Richard Wagner war das Orchester jenes Organ, welches des unermesslichsten Ausdruckes fähig sei, ein vitaler Körper voller mannigfaltiger Harmonie im auf- und niederwogenden Gewebe der Klänge. Gleichwohl verändert sich die Kolorierung des Orchesterklangs von Musikepoche zu Musikepoche. Vom barocken zum klassischen, vom impressionistischen zum avantgardistischen instrumentalen Timbre führt ein spannender Weg.

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **30. März, 1x**

● **Soundwelten – digitale Klänge**

Mit dem Frankfurter Komponisten Tobias Hagedorn tauchen wir in elektronische Klangwelten ein. Schon längst hat die Digitalisierung auch den Weg in die Musik gefunden, in dem Klänge künstlich erzeugt oder natürliche Töne verändert werden. Wir zeichnen die Entwicklung elektronischer und digitaler Klänge in der Kunstmusik seit den 50er Jahren nach, befassen uns mit Klangsynthese, dem Synthesizer und der Wirkung digitaler Klangwelten. Zudem schauen wir, was aktuell an digitaler Klassik komponiert wird und stellen neben Tobias Hagedorn auch weitere Komponistinnen und Komponisten aus Frankfurt vor. Tobias Hagedorn studierte u.a. Kirchenmusik und Elektronische Komposition in Köln und Frankfurt am Main und ist Stipendiat der Mozartstiftung.

Tobias Hagedorn
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **06. Apr., 1x**

● **Tonmalerei**

Die Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde begegnen uns in der Geschichte der Musik immer wieder. Windeswehn und Sturmflut, Donnergrollen und Erdabgründe, die Temporale mit ihren orchestralen Blitzen und die Gischt der Blechbläser – all das rauscht, fließt, weht und tönt aus den Werken. Beleuchtet werden, die seit dem Barockzeitalter entwickelten Verfahren, den Elementen im Klang nachzuspüren. Als Lebensbrunnen oder als Todesflut, als periodische Wiederkehr des Gleichen, stets aber auch als Seelenlandschaften tauchen sie in neuem Gewande beharrlich auch in der Musik der Gegenwart auf.

Prof. Dr. Norbert Abels
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr., 1x**

● **Flötenklänge – von Pan bis Jethro Tull**

Die Flöte ist vielleicht das älteste Musikinstrument der Menschheit und existiert in zahllosen Varianten auf der ganzen Welt. Es soll gezeigt werden, wie die Töne auf den verschiedenen Flötentypen entstehen und wodurch sie beeinflusst werden. Neben der Vermittlung physikalisch-akustischer Grundlagen werden die Klänge in zahlreichen Ton- und Musikbeispielen hörbar gemacht. Mit den Querflöten aus der Sammlung des Vortragenden wird die technische und klangliche Entwicklung dieses Instrumentes im Bereich der sogenannten europäischen Kunstmusik der letzten Jahrhunderte vorgestellt.

Peter Spohr
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **04. Mai, 1x**

● **Rhythmus in Musik und Tanz aus Mali**

Dr. Rainer Polak, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Max Planck Institut für empirische Ästhetik, forscht seit über drei Jahrzehnten in Mali (Westafrika) und nimmt uns mit zu rituellen und gesellschaftlichen Tanzfesten. Bei diesen Festen formieren sich die Teilnehmenden zu einem Ring, der eine Tanzarena begrenzt. Im Ring versammeln sich Gäste, Musizierende und Publikum, wobei allerdings niemand nur Publikum ist, denn alle sind eingeladen, sich zu beteiligen. Der Wechsel von Musizierenden und Publikum in die Tanzarena und zurück bildet das zentrale Motiv dieser Feste. Das multimediale Zusammenspiel von Musik, Tanz und intensiver Zuschauerbeteiligung nutzt das besondere Potenzial von Rhythmus für multimodal integrierte Wahrnehmung: die Möglichkeit, ihn gleichzeitig zu sehen, zu hören und zu spüren.

Dr. Rainer Polak
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Mai, 1x**

Online-Kurs: Abenteuer Operngeschichte Teil II

Von Monteverdi bis Wagner

Die Oper ist ein Raum für Klang und echte Leidenschaften. Sie ist ein „Kraftwerk der Gefühle", eine Chance für die Sinne. Gemeinsam mit dem Dramaturgen, Musiker und Buchautor Norbert Abels wandern wir mit offenen Ohren durch die Geschichte der Oper: von den Anfängen in der Florentiner Camerata von 1600 und Monteverdis neuer Ausdruckswelt, über die Mozartepoche und das 19. Jahrhundert mit Verdi und Wagner bis zu den großen Werken des 20. Jahrhunderts. Lassen wir uns mitreißen, wenn Orpheus in die Unterwelt steigt, Tristan sich in Isolde verliebt, Tosca in den Tod springt oder der dicke Ritter Falstaff in der Themse landet.

2302-30 *Prof. Dr. Norbert Abels*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **31. Jan. – 21. März, 8x**
Online-Kurs; € 60

Stimmbildung

Stimmbildung

Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Anhand praktischer Übungen wird in die Grundlagen der Gesangstechnik eingeführt. Verbesserte Atemtechnik und eine bewusste Körperhaltung helfen dabei, eigene Resonanzen zu nutzen. Artikulation, Klangwahrnehmung und die Fokussierung der Stimme werden im kontinuierlichen Training gefördert. Ziel ist es, einen bewussten und sensiblen Umgang mit der Sprech- und Singstimme zu entwickeln, zu pflegen – und das Gelernte im gemeinsamen Gesang anzuwenden. Für alle, die gerne zu Hause oder im Chor singen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe
Zusatzkosten: € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2321-12 *Philipp Höhler*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Feb. – 04. Apr., 8x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 55

Gesang: Vocal Coaching

Singen macht Spaß und ist zugleich eine große Herausforderung für die Stimme. Ohne die richtige Technik kommt es schnell zu Heiserkeit und stimmlicher Überbelastung. Sie erhalten eine große Auswahl an Stimm- und Atemübungen für das Üben zu Hause. Erweitern Sie online entspannt und mit Spaß Ihren Tonumfang. Lernen Sie, wie Sie Ihre Tiefenatmung verbessern, um längere Passagen ausdrucksvoll singen zu können. Gezielte Übungen für das Einsingen vor Auftritten sowie „SOS-Tipps" für die Stimme bei Erkältung und Heiserkeit ergänzen, neben der individuellen Förderung und Anleitung, das Programm.

Bitte mitbringen: Matte oder Decke sowie bequeme Kleidung

2321-14 *Carina Hanselmann*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, So, 15.00 – 18.00 Uhr, **01. Apr. – 03. Apr., 3x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 52

Sprache und Körpersprache

Vocal Coaching für Vielsprecher

Sie haben einen sprechintensiven Beruf und wünschen sich einen langanhaltend gesunden und stabilen Stimmklang? Sie möchten mit Ihrer Stimme souverän und überzeugend auftreten? Lernen Sie Ihre Stimme näher kennen und erfahren Sie was Sie tun können, um Ihre Stimme auch bei hoher Belastung zu schonen. Gemeinsam finden wir Ihre individuelle anstrengungsfreie Sprechstimme und Tiefenatmung. Sie erhalten eine große Auswahl an

Stimm- und Atemübungen für das Üben zu Hause, sowie Tipps, um Ihre Stimme auch bei Erkältungen zu stabilisieren. Alle Teilnehmenden werden individuell gefördert und angeleitet.

Bitte mitbringen: eine Matte oder Decke, sowie bequeme Kleidung

2321-15 *Carina Hanselmann*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 13.00 – 18.00 Uhr,
10. Juni + 11. Juni, 2x
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 52

Instrumentalkurse

Musiktheorie und Harmonielehre verständlich erklärt

Notenlesen, Tonleitern, Akkorde …

Steigen Sie ein in die Musiktheorie: Ausgehend von den absoluten Grundlagen führen wir Schritt für Schritt zum Verständnis von Tonleitern, Akkorden und Akkordfolgen. Sie lernen u.a. Noten zu lesen, zu Melodien die passenden Akkorde zu finden und umgekehrt zu Akkordfolgen Melodien zu erfinden (komponieren, improvisieren). Außerdem werden Sie neue Lieder viel schneller lernen können und Vieles von dem, was Sie vielleicht schon lange spielen, auch theoretisch verstehen.

Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf analoge bzw. digitale Kursunterlagen.

2330-10 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **15. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78, Mat. Kosten € 10

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen.

Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht:
Telefon: 069 212-38473

Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungsengagement ab.

● **Online-Kurs**

2330-12 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. Feb. – 02. März, 4x**
Online-Kurs; € 52, Mat. Kosten € 10

Groove? Rhythmik leicht gemacht!

Sie denken, Sie hätten kein Rhythmusgefühl oder fühlen sich rhythmisch nicht sicher? Wir bringen Sie zum Grooven! Sie lernen ein verblüffend einfaches Konzept, um rhythmische Zusammenhänge zu verstehen und direkt anzuwenden, so dass Sie am Ende unterschiedlichste Rhythmen sowohl nach Gehör als auch nach Noten erkennen, klatschen und auf Ihrem Instrument spielen können.

Falls Sie ein Instrument spielen, egal welches, bringen Sie es mit!
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-14 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Gehörtraining für den musikalischen Alltag

Lieder nach Gehör begleiten und Melodien heraushören

Sie möchten spontan Lieder nach Gehör, also ohne Noten, begleiten können? Sie möchten Akkorde und Melodien Ihrer Lieblingssongs nachspielen? Wir beschäftigen uns mit allen drei Feldern der Gehörbildung, also Melodie, Rhythmus und Harmonie. Sie lernen typische Akkord- und Rhythmus-Muster und effektive Vorgehensweisen für das Spielen nach Gehör. Dem Vorurteil „Gehörbildung ist langweilig!" begegnen wir mit einer praktischen Herangehensweise. Am Ende sollten Sie bekannte Melodien nach Gehör begleiten können, Melodien und Akkorde heraushören und verschiedenste rhythmische Muster erkennen.

Notenkenntnisse sind nicht notwendig, grundlegende Notenschrift wird auf Wunsch im Kurs vermittelt. Die Inhalte werden an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2330-16 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Online-Kurs: Video-Produktion

NEU im Programm

für Musiker/-innen und Kreative

Wollen Sie sich und Ihre Musik richtig in Szene setzen? Professionell wirkende Videos sind mittlerweile mit einfachen Mitteln von Smartphone und PC selbst herzustellen: Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt alles Notwendige, ausgehend von den absoluten Grundlagen bis zur Veröffentlichung. Inhalte sind:

- Welche Arten von Videos gibt es?
- Wie finden Sie Ideen und Themen?
- Erstellung des Skripts
- Technik wie Kameraführung, Licht, Ton
- Video-Bearbeitung und Tipps zur Veröffentlichung

Sie setzen das Gelernte jeweils bis zum nächsten Termin um und bekommen dann individuelles Feedback zu Ihrem Video. Sie lernen weitere Feinheiten, die Sie bei der Überarbeitung umsetzen. So haben Sie am Ende dieses Workshops ohne finanziellen Aufwand Ihr erstes eigenes Video fertiggestellt.

2330-20 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 3x**
Online-Kurs; € 44

Altblockflöte für Anfänger/-innen

Interessierte können sich mit den Grundlagen des Altblockflötenspiels vertraut machen: Atemführung, Artikulation und Grifftechnik werden bald keine Fremdwörter mehr sein! Das gemeinsame Musizieren steht dabei von Anfang an im Zentrum.

Notenkenntnisse sind hilfreich, aber nicht Voraussetzung.
Bitte mitbringen: Altblockflöte in barocker Griffweise, Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 23 für ein Lehrwerk (weitere Information in der ersten Unterrichtsstunde)

2331-10 *Sabine Kühnert*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **14. Feb. – 04. Apr., 8x**
Bethmannschule; € 107/max. 4 TN

Blockflötenensemble

Blockflötenspielende sind eingeladen, mehrstimmig durch alle Stilepochen zu musizieren und dabei zugleich ihre musikalischen und technischen Möglichkeiten auf dem Instrument zu erweitern. Alle Größen der Blockflötenfamilie sind willkommen, ganz besonders auch tiefe Flöten.

Voraussetzung: Gute Grundkenntnisse auf mindestens einer Blockflöte und Notenkenntnisse
Bitte mitbringen: eigene Blockflöte(n), Notenständer
Zusatzkosten: ca. € 2 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

2331-12 *Sabine Kühnert*
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 04. Apr., 8x**
Bethmannschule; € 107/max. 4 TN

Mundharmonika/Blues Harp

● **zum Kennenlernen**

Sie passt in jede Tasche, ist günstig und macht Spaß, die Mundharmonika, auch Blues Harp genannt. Wir vermitteln Ihnen, was das kleine und vielseitige Instrument ausmacht: Akkord- und Einzeltonspiel, einfache rhythmische Begleitung, das Verändern von Tönen („Bending"), die richtige Atmung und einen guten Ton. An einfachen Stücken machen wir uns mit der Sprache des Blues und den Grundzügen der Improvisation vertraut.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-10 *Linda Krieg*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **12. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60/max. 5 TN

● **Aufbau**

Sie haben die ersten sauberen Einzeltöne gemeistert, wissen wie und wo man ein C spielt und haben schon ein paar einfache Melodien ausprobiert. Dann sind Sie jetzt reif für den nächsten Schritt! Rhythmus, bluesige Töne und das geheimnisvolle „Bending" (das Erzeugen weiterer Töne durch „Biegen") sowie einfache Songs sind Inhalt des Workshops. Sie lernen die Techniken, die für viele Stile, z.B. Blues, Folk, Pop oder Country nützlich sind.

Bitte mitbringen: Diatonische Mundharmonika (Richter-Modell) in der Tonart C

2340-12 *Linda Krieg*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **30. Apr., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60/max. 5 TN

Didgeridoo

Das Didgeridoo ist das rituelle Instrument der australischen Aborigines. Diese zwei Tage bieten Zeit und Raum, um mit Spaß und ohne Leistungsdruck zu experimentieren und die wichtigsten Grundbausteine des Didgeridoospiels praktisch zu erlernen. Vom Grundton bis zur Zirkularatmung wird alles gezeigt, damit anschließend auch alleine weiter mit dem Didgeridoo geübt werden kann. Sie erfahren, das Spiel bewusst zu erleben, den Atem als kraftgebende Basis wahrzunehmen und die Stimme befreit auszuleben.

Bitte mitbringen: warme, rutschfeste Socken und, wenn vorhanden, ein eigenes Didgeridoo
Originalinstrumente aus Australien werden bei Bedarf zur Verfügung gestellt, Leihgebühr: € 20 (im Kurs zu zahlen)

2342-10 *Matthias Eder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 112/max. 5 TN

Cajòn zum Kennenlernen

„Cajòn", auf deutsch Kistentrommel, ist ein aus Peru stammendes Rhythmusinstrument, dessen Popularität in den letzten Jahren stark zugenommen hat. Und das nicht ohne Grund: Das Instrument ist in der Percussion und als Schlagzeug vielfältig einsetzbar. Sein Klang ist trommelähnlich und es wird auf dem Instrument sitzend mit beiden Händen gespielt. Auf den mit Holzplatten versehenen Schlagflächen der Cajòn kann man mit einfachen Mitteln einen kräftigen Rhythmus erzeugen, der jeder Musikrichtung den nötigen Groove gibt. Der Kursleiter zeigt Basic Grooves, die sich verhältnismäßig schnell erlernen lassen und Lust auf mehr machen.

Bitte beachten: Zum Spielen bitte keinen Rock und keine Ringe tragen.
Die angegebenen Materialkosten beziehen sich auf die Bereitstellung der Instrumente.

2343-10 *Khodadad Bahmani*
So, 12.00 – 14.30 Uhr, **16. Jan., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 29, Mat. Kosten € 10

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

2350-10 West *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

2350-12 *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

2350-14 Nord *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

● **für Anfänger/-innen mit Grundkenntnissen**

Für alle, die einen Einstieg in das gemeinsame Musizieren mit der Ukulele auf einfachem Niveau suchen: Sie lernen schnell umsetzbare und übersichtlich arrangierte Songs kennen. Bei jedem Termin wird ein neuer Song erarbeitet und komplett gespielt. Wiederholungen an den Folgeterminen festigen das Repertoire. In lockerer und stressfreier Atmosphäre gibt es zudem Basisinformationen rund um Instrument, Ukulelespiel, Notation und Übetechniken. Es sind keine Notenkenntnisse erforderlich.

Voraussetzungen: Teilnahme an einem Einstiegsworkshop oder entsprechende Kenntnisse auf Gitarre oder Ukulele
Bitte mitbringen: eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-15 *Norbert Enz*
Di, 17.30 – 18.30 Uhr, **08. Feb. – 21. Juni, 10x**
Bethmannschule; € 66

● **Spezial: Ukulele trifft Liedermacher**

Das Liedermacher-Genre hat in Deutschland eine lange und eigenständige Tradition mit großen Namen wie Reinhard May, Konstantin Wecker, Hannes Wader, Franz Josef Degenhardt oder Wolf Biermann. Wir er-

Anzeige

Die Musikschule Frankfurt steht für ...

... **Musik erleben** schon für die Jüngsten im Elementarunterricht mit
- Eltern-Kind-Kursen (ab dem 12. Monat)
- Musikalischer Früherziehung (im KiTa-Alter)
- Grundkurs Musik (im Grundschulalter)

... **Musik lernen** mit Instrument oder Stimme im
- Einzel- oder Gruppenunterricht
- Sonderkurs (Oper, Theorie, Gehörbildung)

... **Musik machen** in Bands, Ensembles, Chören und Orchestern.

Wir sind für alle da, ob Anfänger, Fortgeschrittene oder Wiedereinsteiger in allen Altersstufen.

musikschule frankfurt

Musikschule Frankfurt am Main e.V.
Saalgasse 20, 60311 Frankfurt
Telefon 069 212-39855
Fax 069 212-39848
E-Mail info@musikschule-frankfurt.de
www.musikschule-frankfurt.de

arbeiten einige deutschsprachige Liedermachersongs auf der Ukulele in locker-anregender Atmosphäre und mit Live-Perkussion-Begleitung. Fingerpicking-Fans werden hier ein großes Betätigungsfeld finden, aber auch mit den üblichen Schlagmustern lassen sich die Songs stimmungsvoll begleiten.

Voraussetzung: Flüssiges Spiel von Grundakkorden und einfacher Schlagmuster auf Ukulele oder Gitarre
Bitte mitbringen: eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

2350-17 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

● **Spezial: Ukulele perkussiv**

Über die Liedbegleitung mit Schlag- und Zupfmustern hinaus eignet sich der Klangkörper Ukulele auch hervorragend zur Erzeugung verschiedener perkussiver Sounds. Anhand von Basispattern, die z.B. eine Schlagzeugbegleitung imitieren sowie an konkreten Songbeispielen gibt es einen anregenden und kurzweiligen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten, mit denen das Ukulelespiel perkussiv gewürzt, erweitert und interessanter gestaltet werden kann.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele oder Gitarre
Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-19 *Norbert Enz*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **24. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Ukulelenensemble „UkeSONGS“

Das Ensemble ist der Ort für neue Songs, Akkorde und Schlagmuster, dazu Grundlagen des Einzelnoten- und Fingerpickingspiels. Auch Songs mit komplexeren Schlagmustern, differenzierteren Arrangements und Akkordvariationen werden erarbeitet. Darüber hinaus können nach Absprache mit den Teilnehmenden Inhalte ergänzt werden wie z.B. Einstieg in die Improvisation, Mediennutzung, Üben mit Software, Musiktheorie, Rhythmustraining – stets eingebettet in eine lockere und anregende (Lern)-Atmosphäre.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Gitarre oder Ukulele (flüssiger Wechsel zwischen offenen Akkorden und stolperfreies Spielen einfacher Schlagmuster).
Bitte mitbringen: eigene Ukulele
Zusatzkosten: € 5 Perkussion-Begleitung (im Kurs zu zahlen)

● **Ensemble 1**

2350-25 *Norbert Enz*
Di, 18.40 – 20.00 Uhr, **08. Feb. – 21. Juni, 10x**
Bethmannschule; € 90

● **Ensemble 2**

2350-26 *Norbert Enz*
Di, 20.10 – 21.30 Uhr, **08. Feb. – 21. Juni, 10x**
Bethmannschule; € 90

Online-Kurs: Songs für Ukulele oder Gitarre recherchieren

NEU im Programm

Wo gibt es die notwendigen Informationen und Anregungen, um sich den eigenen Wunschsong autodidaktisch zu erarbeiten? Wo finde ich gute und kostenfreie oder preiswerte Noten, Tutorials oder Playalongs? Mit welchen Programmen oder Apps kann ich das gefundene Material sinnvoll zum Erarbeiten und Üben nutzen? Anhand von konkreten Songwünschen (die vorab per E-Mail an den Kursleiter gesendet werden) machen wir uns gemeinsam auf eine spannende Recherchetour im Web und erkunden Quellen, die Antworten auf viele Fragen rund um unsere Wunschsongs geben.

Voraussetzung: Grundkenntnisse auf Ukulele oder Gitarre

2350-28 *Norbert Enz*
Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **19. März, 1x**
Online-Kurs; € 22

Gitarre

● **zum Kennenlernen**

Ein Wochenende als Einstieg in das Gitarrenspiel: Sie erwerben elementare Notenkenntnisse und lernen leichte Akkorde, einfache Melodien und die Anfänge der Liedbegleitung. Je nach Interesse der Gruppe spielen wir Stücke aus Rock, Pop, Klassik oder anderen Bereichen.

Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen), möglichst gestimmt. Fußbänkchen und ein Plektrum (medium) sind empfehlenswert.

2351-10 *Michael Bernschneider*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

● **Grundlagen**

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

Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-10 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. März – 31. Mai, 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 104, Mat. Kosten € 5

2352-12 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. März – 09. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

2352-14 *Michael Bernschneider*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **08. März – 14. Juni, 13x**
Bethmannschule; € 104

● **Aufbau I**

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

Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-10 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **03. März – 09. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

2353-12 *Michael Bernschneider*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **08. März – 14. Juni, 13x**
Bethmannschule; € 140

● **Aufbau II**

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

2354-10 *Michael Bernschneider*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **09. März – 15. Juni, 13x**
Bethmannschule; € 140

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

2355-10 West *Oliver Kramer*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

● **Kompakt am Wochenende**

In praktischen Übungen werden rhythmische und harmonische Konzepte vermittelt: Begleitmuster, perkussive Effekte und Fingerpicking werden genauso thematisiert wie gängige bis ungewöhnlichere Akkorde. Weitere Themen sind Song-Intro/Outro und Memotechniken zum Auswendigspielen von Akkordfolgen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2355-15 Nord *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 42, Mat. Kosten € 5

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: langjährige Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

2356-10 Süd *Bernd Egon Jensen*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **07. März – 30. Mai, 11x**
Carl-Schurz-Schule; € 84

C-A-G-E-D System

Leichtere Orientierung auf dem Griffbrett

Nutzen Sie das C-A-G-E-D System, um sich auf einfache Weise weitere Akkorde und Tonleitern zu merken. Aufbauend auf den Griffbildern der ersten Akkorde ist diese Memotechnik eine Methode, um Akkorde auch in anderen Tonarten auf dem gesamten Griffbrett zu spielen. Nach einer Einführung online treffen Sie sich bei einem zweiten Termin vor Ort, um mit praktischen Übungen zur Griffbrettvisualisierung Ihre Kenntnisse zu erweitern und so Ihre Gitarrenpraxis bereichern.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte bereithalten: akustische Gitarre

2357-10 *Tillman Suhr*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
09. März + 19. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 56

Der Quintenzirkel für Gitarrenspielende

Für einen leichteren Einstieg in Songwriting und Improvisation

Der Quintenzirkel hilft Gitarrenspielenden, Tonarten und passende Akkorde zu erkennen, zu transponieren sowie Dur- und Mollparallelen zu erkennen. Nach einer Einführung online erfahren Sie bei einem zweiten Termin in praktischen Übungen direkt, wie Sie mit der Kenntnis des Quintenzirkels Tonarten und Akkorde finden, die zueinander passen und wie dieser Sie beim Songwriting, beim Komponieren und Improvisieren unterstützen kann.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Gitarrenspiel
Bitte mitbringen: akustische Gitarre

2357-12 *Tillman Suhr*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
04. Mai + 14. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 56

Online-Kurs: Songwriting leicht gemacht

NEU im Programm

Sie möchten Songs schreiben, finden aber keinen Anfang? Oder Sie haben Ideen für einen Text oder eine Melodie, wissen aber nicht, wie daraus ein ganzer Song entstehen kann? Hier lernen Sie die Grundlagen des Songwritings sowie verschiedene Herangehensweisen ganz praktisch: Jeder Teilnehmende erarbeitet Ideen für Songs, von denen er dann unter Anleitung eine ausarbeitet.
Inhalte sind:

- Songformen und -aufbau,
- Songtexte und Reime
- Melodien und Akkordfolgen
- Arrangements, Hooks und Riffs
- Nützliche Hilfsmittel

Sie schreiben nicht nur einen fertigen Song, sondern werden mit dem Gelernten auch in der Lage sein, viele weitere Songs zu schreiben.

Das Tempo des Kurses wird an die Vorkenntnisse der Teilnehmenden angepasst.
Bitte bereithalten: (Begleit-)Instrument falls vorhanden

2357-20 *Andi Saitenhieb*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **16. März – 06. Apr., 4x**
Online-Kurs; € 58

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, **01. März – 31. Mai, 13x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 104,
Mat. Kosten € 5

Blues-Gitarre für Anfänger/-innen

Sie sind Gitarren-Neuling oder haben schon ein paar Vorkenntnisse und wollen einen Einstieg in den Blues finden? Lernen Sie die verschiedenen Bluesformen und die bluestypischen Begleitungen. Was ist ein Shuffle? Was ist ein Blues-Schema? Wie kann man spontan in Sessions zusammenspielen, zur CD spielen oder etwas heraushören? Sie lernen alle wichtigen Spieltechniken der Gitarre kennen und wie man sie passend einsetzt. Und Sie werden von Anfang an zu Bluesklassikern mitspielen!

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse auf der Gitarre sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung. Jede/r wird dort abgeholt, wo sie/er sich musikalisch gerade befindet.
Bitte mitbringen: Gitarre (es können sowohl elektrische als auch akustische Gitarren verwendet werden)
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2358-12 *Andi Saitenhieb*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. März – 27. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Südamerikanische Gitarre

Stilistiken der lateinamerikanischen Gitarre werden anhand von Instrumentalstücken aus Bossa Nova, Samba und Chôro erarbeitet. Dabei lernen wir typische Akkorde und Akkordverbindungen ebenso kennen wie verschiedene Grundrhythmen. Als Grundlage dienen Noten, Tabulatur und Akkorddiagramme.

Voraussetzung: Grundkenntnisse der Akkorde
Bitte mitbringen: Gitarre mit Nylonsaiten
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-15 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42, Mat. Kosten € 5

„Jammen“ für Einsteiger/-innen

Gemeinsam Blues spielen für Gitarre und Bass

Würden Sie gerne mal bei einer Blues Session (oder sogar in einer Blues-Band) mitspielen? Hier lernen und üben Sie, was Sie für die Bühne brauchen:

- die wichtigsten Blues-Stile und ihre Merkmale
- das Zusammenspiel von Bass, Gitarre und zweite Gitarre und wie Sie immer die passenden Parts finden
- Spieltechniken und Improvisationskonzepte, die immer funktionieren und großartig klingen
- Tipps gegen Lampenfieber, die Dos und Don’ts einer Jam Session und viele weitere Tipps und Tricks aus der Praxis

Und vor allem soll der Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren nicht zu kurz kommen.

Voraussetzung: Grundlegende Spieltechniken des Instruments, Sie müssen aber nicht fortgeschritten sein. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: das eigene Instrument
Zusatzkosten: € 10 für analoge bzw. digitale Kursunterlagen (im Kurs zu zahlen)

2358-20 *Andi Saitenhieb*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. März – 27. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

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

Fotografie

Frauenkurse

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiver nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie. Sie lernen in einer reinen Frauenrunde die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bildergebnissen.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte

● **... für alle Kameratypen**

Sie setzen das Gelernte in praktischen Aufgaben bei einer Exkursion in den Palmengarten um. Die entstandenen Fotos werden ausführlich gemeinsam besprochen.

Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2402-10 ♀ *Chris Bauer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
09. Apr. + 10. Apr., 2x
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 68

● **... für Spiegelreflex- und Systemkamera**

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

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2402-12 ♀ *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

Fotografieren lernen

Bildgestaltung im Fokus

NEU im Programm

Bessere Bilder ohne viel Technik

Sie wollen bessere Fotos machen, ohne sich zu viel mit technischen Fragen wie Iso, Zeit und Blende beschäftigen zu müssen? Bildgestaltung, geeignete Motive, der fotografische Blick sind für Sie von Interesse? Hier werden Sie sich mit gestalterischen Fragen beschäftigen und viel praktisch fotografieren: Was ist der richtige Bildausschnitt? Wie fülle ich ihn gekonnt aus? Welche Bildgestaltungsmittel gibt es und wie nutze ich sie geschickt um bessere Bilder zu erhalten?

Der Kurs ist offen für alle, die gerne fotografieren, unabhängig welche Kamera sie nutzen und gerade auch für Smartphone-Nutzer/-innen besonders geeignet.
Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2403-10 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. Mai + 11. Mai, 2x**
Bethmannschule; € 32, Mat. Kosten € 3

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung ...

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie haben eine neue Kamera oder möchten Ihr fotografisches Wissen auffrischen? Sie möchten die vielfältigen Funktionen Ihrer Kamera verstehen und effektiver nutzen? Wir beschäftigen uns in Theorie und Praxis mit den Grundlagen der Fotografie.
Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Weg von der Vollautomatik hin zum kreativen Fotografieren mit schöneren Bildergebnissen.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte

● **... für alle Kameratypen**

Evtl. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf ausführliche Kursunterlagen.

2403-12 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 72

2403-14 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo – Mi, 18.00 – 20.45 Uhr, **11. Apr. – 13. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 10

mit Exkursion in den Palmengarten

Im Außenbereich der VHS sowie nach Möglichkeit bei einer Exkursion in den Palmengarten setzen Sie das Gelernte in praktischen Aufgaben um.

Zusatzkosten: ggf. ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2403-16 *Chris Bauer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
05. März + 06. März, 2x
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 68

● ... für Kompakt- und Bridgekameras

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

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2403-20 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **30. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

● ... für Spiegelreflex- und Systemkameras

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

Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-10 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-11 West *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-12 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-14 *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-16 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

2404-18 *Martin Schmidt*
So, 11.00 – 18.00 Uhr, **17. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 16

mit Exkursionen in Frankfurt

Die Theorie wird an unterschiedlichen Orten in Frankfurt praktisch umgesetzt. Zum Abschluss liegt Ihnen eine Auswahl entwickelter Farbbilder zur Nachbesprechung vor.

Zusatzkosten: ca. € 23 für Material, Abzüge (im Kurs zu zahlen)

2404-20 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Mai – 08. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

2404-21 *Arno Moriwaki; Anna Moriwaki*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.00 Uhr,
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Juli – 03. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 76

Von der Vollautomatik zum manuellen Fotografieren

Machen Sie sich mit den Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera vertraut, um ohne Automatikmodus zu bewusst gestalteten Bildern zu kommen. Wir arbeiten die Unterschiede zwischen Vollautomatik, Halbautomatik und manueller Bedienung heraus, damit verständlich wird, was die manuellen Einstellungen bewirken. Auf Exkursionen im Palmengarten und im Ostend erproben wir verschiedene Perspektiven und arbeiten an der Bildgestaltung.

Bitte mitbringen: Kamera mit Bedienungsanleitung, vollgeladene Akkus
Zusatzkosten: ermäßigter Eintritt für den Palmengarten (vor Ort zu zahlen)

2404-30 *Chris Bauer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, So, 10.00 – 15.00 Uhr,
19. März + 20. März, 2x
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 68

Aufbau

Online-Sprechstunde: Fotografie

● Nachtfotografie – Mit Licht malen

NEU im Programm

Eine faszinierende Facette der Fotografie: Bilder der Nacht überzeugen durch das Spiel mit Licht, Schatten und Farben. Besonders spannend wirkt die Langzeitbelichtung, wo sich die Bewegung im Licht zu farbigen Linien und Formen umwandelt. In dieser Sprechstunde erfahren wir, wie wirkungsvolle Nachtaufnahmen entstehen und setzen uns mit der technischen Umsetzung auseinander.

2405-10 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 14

● Kreativ fotografieren mit dem Smartphone

Diese Kamera haben Sie immer dabei: Wie können Sie mit dem Smartphone gute Bilder machen? In dieser Sprechstunde geht es um geeignete Motive, aber auch um die Grenzen des Fotografierens mit dem Smartphone. Geeignet sowohl für Android als auch für iPhone-Nutzer.

2405-12 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **18. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 14

● Bildoptimierung auf dem Smartphone mit Snapseed

NEU im Programm

Auch mit dem Smartphone können wir gute Fotos machen, kommen aber in der Regel um ein paar Optimierungsschritte nicht herum. In dieser Sprechstunde zeigen wir, was die kostenlose Bildbearbeitungs-App Snapseed alles kann und wie wir das Beste aus unseren Fotos herausholen.

2405-14 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 14

● Kreativer Einsatz der Blende in der Fotografie

Scharfe Details vor unscharfem Hintergrund: Mit der Schärfentiefe verfügen Sie über ein interessantes und wirkungsvolles Gestaltungsmittel der Fotografie. Die Blende spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Sie sorgt für den ausreichenden Lichteinfall und hat Einfluss auf die Schärfenwirkung im Bild. Wie das funktioniert, klären wir in dieser Sprechstunde.

2405-16 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 14

● Abstrakt fotografieren

Es muss nicht immer scharf sein. Verlassen Sie die ausgetretenen Pfade der Fotografie und probieren Sie neue Fototechniken aus! Wie bewegt man die Kamera wirkungsvoll während der Belichtung? Was ist ein Reiß-Zoom? Und was kann man alles mit UV-Filtern und Vaseline anstellen? Jenseits vom Alltäglichen lernen Sie Möglichkeiten kennen, um kleine, abstrakte Kunstwerke zu erschaffen.

2405-18 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. März, 1x**
Online-Kurs; € 14

Fotografie trifft auf Malerei

Impulse für Komposition und Bildgestaltung

Was können Fotografierende von Rubens, van Gogh oder Liebermann lernen? Bei einem ersten Termin im Städel Museum betrachten und entschlüsseln wir die noch heute geltenden bildnerischen Merkmale der Meisterwerke verschiedener Genres. Dabei werden Fragen behandelt wie Bildsymbolik, Goldener Schnitt, Vorder- und Hintergrund zur Verstärkung der Aufmerksamkeitsebene oder Licht als ordnendes bis theatralisches Element. Die Genres sind vor allem Porträt und Landschaft. Der zweite Termin steht ganz im Zeichen der praktischen Umsetzung bei individueller Beratung und gemeinsamer Bildbesprechung.

Bitte mitbringen: Für den praktischen Teil Kamera, ggf. mehrere Objektive, Blitz oder Aufheller, Akkus und falls nötig Bedienungsanleitung

2405-20 *Detlef Sundermann*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,
24. März + 27. März, 2x
Städel Museum, Schaumainkai 63; € 62,
Mat. Kosten € 3

Objektive kreativ nutzen

Neue bildgestalterische Ausdrucksformen finden: Jenseits der klassischen Verwendung betrachten wir das Objektiv hier mal so wie ein Maler, der mit einer Vielzahl von verschiedenen Pinseln seiner Vorstellung visuellen Ausdruck verleiht. Wir nutzen das Weitwinkelobjektiv nicht für Landschaften, das Tele nicht um Fernes zu vergrößern. Vielmehr befassen wir uns mit der Wirkung von Perspektive, Bildhintergrund und Schärfenebene und schauen in Theorie und vor allem in der Praxis im Außenbereich, wie wir das Objektiv kreativ für unsere Bildaussage einsetzen können.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera und Objektive

2405-22 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Themen und Techniken der Fotografie

„Fake Pictures" in Theorie und Praxis

Fotografie und die Manipulation durch Bilder

Das anfangs als wahr und objektiv geltende Medium der Fotografie wurde schon immer als manipulative Waffe eingesetzt. Die Möglichkeiten der Manipulation, sowohl an wie auch mit Fotos, untersuchen wir genauso wie das Ideal der „Veränderbarkeit der Welt durch Fotografie". Wir befassen uns mit der historischen Entwicklung der Bildmanipulation und analysieren mehr oder weniger bekannte, gefälschte und gestellte Beispiele sowie den fotografischen Katastrophenjournalismus. In der Auseinandersetzung mit ausgewählten Materialien und der aktuellen Medienberichterstattung versuchen wir, eine eigene differenzierte und reflektierte Haltung zu dem Thema zu erarbeiten. Vor allem suchen wir in einem Praxisteil Motive in unserem Umfeld und manipulieren selbst Realität mit Mitteln der Kamera – ganz ohne Bildbearbeitung, aber weit entfernt vom Original.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera, Speicherkarte, geladene Akkus

2406-12 BU *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Food-Fotografie

Wer gerne kocht und fotografiert, hat vielleicht den Wunsch beides in dem Thema Food-Fotografie zu vereinen, etwa für ein eigenes Kochbuch. Wir erarbeiten, wie Lebensmittel, Speisen und verschiedene Stadien der Zubereitung ansprechend fotografiert werden können. Anschließend gilt das Augenmerk der Bildbearbeitung, um den Bildern die finale Würze zu geben. Wir bereiten einfache, flott herzustellende Köstlichkeiten zu und setzen sie beispielhaft in Szene.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera gleich welchen Typs und wenn vorhanden zusätzliche Objektive sowie ggf. Blitzgerät und Stativ

2408-10 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44, Mat. Kosten € 6

Abstrakte Fotografie

Statt die Wirklichkeit abzubilden geht die abstrakte Fotografie einen konträren, oft äußerst kreativen Weg, um den Betrachtenden in ihren Bann zu ziehen. Ästhetisch reizvoll, motivisch ungewöhnlich: In diesem Kurs erhalten Sie zunächst eine Einführung in Möglichkeiten der sinnvollen Verfremdung etwa durch Nahaufnahmen, Bildgestaltung, Schärfe oder Schnitt, durch experimentelle Methoden wie dem elektronischen Chemogram oder den Einsatz von Texturen. Dann suchen Sie bei einer Exkursion eigene Motive, die Sie mit unterschiedlichen Techniken in Ihre eigene Bildsprache umsetzen. Abschließend werden die Fotografien und Optionen der Nachbearbeitung gemeinsam diskutiert.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Digitalkamera gleich welchen Typs, möglichst eigenen Laptop für die Nachbearbeitung

2408-12 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Pinhole-Fotografie

Für experimentierfreudige Fotograf/-innen: Ein winziges Loch als Objektiv stellt eine ganz neue Herausforderung an die kreative Fotografie, das technisch Perfekte zählt nicht mehr, sondern etwa die impressionistische Unschärfe. Was heute als Pinhole-Objektiv bekannt ist, war in der Renaissance die Camera Obscura der Maler. Wir bauen uns ein einfaches Pinhole-Objektiv und gehen damit auf Fotosafari in der Stadt. Bildbesprechung und Tipps zur Nachbearbeitung folgen im Anschluss.

Bitte mitbringen: digitale Spiegelreflex- oder Systemkamera, Akkus, idealerweise auch 1,2 Zwischenringe.
Material für das Pinhole-Objektiv wird gestellt.

2408-14 *Detlef Sundermann*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone

Die Kamera des Smartphones ersetzt für viele schon längst den „richtigen" Fotoapparat. Es hat zwar einige Einschränkungen, aber vor allem auch neue Möglichkeiten. Wie kann das Smartphone für Aufnahmen kreativ genutzt werden? Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen Ihres Gerätes sowie mit fotografischen Grundregeln auseinander und setzen das Gelernte in praktischen Übungen während einer Fotoexkursion um. Sowohl Android als auch iPhone werden thematisiert.

Bitte mitbringen: Smartphone (oder Tablet) sowie Ladegerät
Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.

2408-16 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Fr, 18.00 – 20.45 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20, Mat. Kosten € 3

2408-18 *Detlef Sundermann*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

● **Nischen der Stadt entdecken**

Das Smartphone haben wir immer dabei und so ist das Fotografieren mit der integrierten Kamera geprägt durch Spontaneität und Kreativität. Bei einem Fotoausflug abseits der Innenstadt finden wir zum Beispiel in Rödelheim oder im Gutleutviertel geeignete „Locations" mit ungewöhnlichen und interessanten Motiven. Themen sind vor allem die richtige Motivwahl und Bildgestaltung. Wir probieren vor Ort, wie wir mit individuellen Einstellungen und jenseits der Automatik das Beste aus der Smartphone-Kamera herausholen und optimale Bildergebnisse erhalten.

Wir sind zu Fuß und mit dem ÖPNV unterwegs, ggf. lohnt sich daher schon bei der Anreise eine Tageskarte.
Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.
Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone) sowie ggf. Ladegerät

2408-20 West *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **05. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44,
Mat. Kosten € 3

Faszinierende Makrofotografie

Viele winzige Dinge bleiben unserem Auge verborgen. Umso reizvoller ist es, mit der Kamera in diesem Mikrokosmos auf Entdeckungsreise zu gehen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Kameraeinstellungen wie dem Fokussieren, dem richtigen Schärfebereich oder der geeigneten Belichtungszeit. Um die Spannung des Bildes über die technische Faszination hinaus zu steigern, wird vor allem bei der Exkursion in den Palmengarten mit Schmetterlingshaus die kreative Bildgestaltung eine wichtige Rolle spielen. Die entstandenen Bilder besprechen wir gemeinsam.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit Einstellmöglichkeiten für Blende und Belichtungszeit, geladener Akku, Speicherkarte, Stativ, falls vorhanden: Makro- oder Teleobjektiv, Nahlinsen, Blitz, Reflektor, Fernauslöser

2408-22 *Anouchka Olszewski*
Do, 18.00 – 20.00 Uhr, **05. Mai,**
Sa, 09.00 – 15.00 Uhr, **07. Mai,**
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **12. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Porträtfotografie

● **Grundlagen**

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Porträt, das aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Porträtfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten.

Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.
Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven, Stativ und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-25 *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

● **vor Ort oder „on location"**

Wir wollen wieder einmal in das improvisierte Porträtstudio zurückkehren und die Beleuchtungstechnik beim Porträt kennenlernen. Wir probieren unterschiedliche Hintergründe aus und lernen, welche Haltungen wir als Modell einnehmen können und welches Outfit vorteilhaft für uns selbst und die anderen ist. Unterstützt werden wir dabei von einer versierten Stilberaterin. Am Vorbereitungsabend lassen wir uns von den Arbeiten bekannter Porträt- und Modefotograf/-innen inspirieren. Die Nachbereitung dient der Bildauswertung.

Sollte es die pandemische Lage im Hochsommer nicht zulassen, verlegen wir unseren Kurs kurzerhand „on location".
Die Teilnehmenden sollten über eine solide Digitalkamera-Ausrüstung verfügen und Spaß daran haben, sowohl vor als auch hinter der Kamera zu stehen.

2408-26 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Juni,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Kreatives Blitzen

Sicherer Umgang mit dem Blitzgerät

Aufgeblitzt: Mit dem Blitzlicht lassen sich Motive ins richtige Licht rücken und Farben zum Leuchten bringen! Aber wie? Wollen Sie wissen, wie man ein Blitzgerät auch bei hellem Tageslicht sinnvoll einsetzt und welche Effekte sich damit erzielen lassen? Lernen Sie den Einsatz Ihres Blitzgerätes grundlegend kennen und probieren Sie es praktisch aus. Sie beschäftigen sich mit der Belichtungsmessung beim Fotografieren und der Einstellung der Blitzhelligkeit. In Theorie und Praxis entdecken Sie die vielfältigen und überraschenden Möglichkeiten und deren kreativen Nutzen: von der klassischen Gegenlichtaufnahme über indirektes Blitzen und Aufhellblitzen bei Tageslicht bis hin zum experimentellen Umgang mit Licht.

Bitte mitbringen: Kamera und externes Blitzgerät; vollgeladene Akkus und Batterien, Bedienungsanleitungen zu den Geräten. Teilnehmenden ohne externes Blitzgerät kann der Kurs als Orientierung für eine Kaufentscheidung dienen.

2408-28 *Hubert Müller*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, So, 10.00 – 14.30 Uhr,
20. Mai + 22. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Bild- und Fotobearbeitung

Unser vollständiges Kursangebot zu Bildbearbeitung und Photoshop finden Sie **ab Seite 221**

In Szene gesetzt

Objektfotografie, Stillleben und fotografische Inszenierung

NEU im Programm

Vom „leblosen" Gegenstand zum interessanten Bild: Eine Sachaufnahme ist immer eine Herausforderung je nach Form, Material und Beschaffenheit der zu fotografierenden Objekte. Hier können Sie, auch ohne große Studioausrüstung, die Dinge richtig ins Bild setzen: Von der realistischen Darstellung bis zur kreativen Verfremdung oder absurden Kombination fertigen Sie verschiedene Aufnahmen eines Objektes an. Themen wie Beleuchtung, Technik und Gestaltung sowie Bildbearbeitung werden besprochen. Durch die intensive Beschäftigung lernen Sie, die Besonderheiten und charakteristischen Merkmale herauszuarbeiten sowie ungünstige Eigenschaften abzuschwächen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera, Stativ, Blitz

2408-30 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **29. Juni,**
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Juli + 03. Juli,**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **13. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Fotografische Entdeckungsreisen

Nachtfotografie

Frankfurt bei Nacht bietet zahlreiche interessante Orte und reizvolle Motive für diejenigen, die sich den Herausforderungen der Nachtfotografie stellen wollen. Zur Vorbereitung besprechen wir, wie wir mit den anspruchsvollen Aufnahmebedingungen (Mischlichtsituation, hohe Kontraste, Weißabgleich) umgehen. Vorhandenes technisches Wissen wird dabei vertieft. Danach begeben wir uns auf Motivsuche in die Stadt, wo wir stimmungsvolle Fotos aufnehmen. Am letzten Abend folgt die Auswertung der Ergebnisse mit Tipps zur Bildbearbeitung. Der erste Abend dient ausschließlich der Vorbesprechung.

Voraussetzung: fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

2412-10 *Thomas Schröder*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **02. Feb. – 02. März, 5x**
Bethmannschule; € 89

Faszination der Blauen Stunde

Stadtfotografie in der Dämmerung

Für das Fotografieren in der ganz speziellen Lichtstimmung der Dämmerung bietet Frankfurt genau die richtige Kulisse mit seiner Architektur, mit den prägnanten Leuchtobjekten in der City, dem Main mit den Brücken und mit den Verkehrsströmen. An diesem Wochenende haben Sie die Gelegenheit, sowohl abends als auch morgens die Atmosphäre der „Blauen Stunde" einzufangen. Sie erhalten technische und gestalterische Tipps, das faszinierende Zusammenspiel von Rest-Tageslicht („Available Light") und Kunstlicht festzuhalten. Zwischendrin besprechen wir unsere Ergebnisse am Notebook, mit dem Ziel, eine Serie unserer besten Aufnahmen herzustellen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Stativ, falls vorhanden Notebook

2412-12 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 14.00 – 20.00 Uhr,
So, 06.00 – 13.00 Uhr, **18. Feb. – 20. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Winter in der Wetterau

Spröde Landschaft fotografisch in Szene gesetzt

Auf zwei leichten Tageswanderungen „zur besten Zeit" werden wir uns – nach Rhön, Odenwald und Spessart – mit der eher unspektakulären Landschaft im Norden Frankfurts fotografisch auseinandersetzen. Darüber hinaus wird uns die Architektur eines typischen Wetterau-Dorfes beschäftigen. Neben Landschaftsbildern in der Totalen geht es ebenso um Strukturen, Linien und Formen von Nutzflächen. Am Vorbereitungsabend (via Zoom) werden unter anderem die Arbeiten Heinrich Riebesehls vorgestellt, dem deutschen Vertreter der landwirtschaftlichen Dokumentationsfotografie. Außerdem werden technische Hilfsmittel zur Steigerung der Bilddramatik gezeigt. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung der entstandenen Arbeiten.

Die Teilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung verfügen und an dem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-14 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. Feb.,**
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb.,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Vom Schmuddelkind zum Vorzeigeviertel

NEU im Programm

Auf Fotoexkursion im Ostend

Der Stadtteil, der noch vor wenigen Jahren durch die Kleinmarkthalle, Schrottplätze im Osthafen und dem Sudfass mit seiner Leuchtreklame geprägt war, hat sich gewandelt: Mit der EZB zog die Moderne ein und löste einen bis heute andauernden Bauboom aus. Das Spannungsfeld zwischen Alt und Neu und die Verwandlung zum modernen Stadtviertel wollen wir fotografisch festhalten. Aufgaben und Denkanstöße für das fotografische Sehen und Entdecken, weniger die Technik, bilden den Schwerpunkt des Kurses. Nach einer kleinen Einführung starten wir gleich am ersten Abend zu einer Fotoexkursion.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, Kleidung und Schuhe entsprechend der Witterung

2412-16 *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 21.45 Uhr, **23. Feb., 02. März,**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **09. März, 3x**
Bethmannschule; € 68

Online-Kurs: Von nostalgisch bis skurril – Höchst im Fokus der Kamera

Zwei Schlösser, Fachwerk-Gässchen und Godzilla im Blumendekor

Wir begeben uns auf Fotoexkursion in den Westen der Stadt nach Höchst. Hier mündet die Nidda in den Main. Bei der Motivsuche finden wir malerisches Fachwerk, das Höchster Schloss sowie den barocken Bolongaropalast. Wir richten die Linse auf Gemauertes, Nasses und Trockenes. Wir suchen Typisches und Idyllisches aber auch Bröckelndes, Widersprüchliches oder gar Skurriles und schaffen aus dieser Mischung ein fotografisches Porträt dieses vielfältigen Frankfurter Stadtteils. Wir bereiten die Exkursion in einer Online-Besprechung vor und schauen die Ergebnisse bei einer ausführlichen Bildbesprechung im Nachgang gemeinsam an.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera, geladene Akkus

2412-18 West *Ulrike Klaiber*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **10. März,**
Sa + So, 12.00 – 16.00 Uhr, **12. März + 13. März,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **24. März, 4x**
Online-Kurs; € 72

Räume der Mobilität

Unwirtliche Orte wie Parkhäuser, LKW-Rastplätze, Garagenhöfe, Tiefgaragen, Kundenparkplätze großer Einkaufs- „Paradiese", etc. bei Tag und vor allem auch bei Nacht: Was sie fotografisch reizvoll macht, sind die vielfältigen Strukturen und die zuweilen gespenstische Atmosphäre in den Abendstunden. Unsere Motive werden wir im Rhein-Main-Gebiet in Hülle und Fülle finden. Ein Kurs für Menschen mit Freude am thematisch-seriellen Arbeiten. Am Vorbereitungsabend (via Zoom) erarbeiten wir uns Bilder bekannter Fotograf/-innen zum Thema sowie nützliches Werkzeug zur Steigerung der Bilddramatik. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung unserer Arbeiten.

Die Kursteilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung verfügen, an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein und keine Angst vor Kälte haben.

2412-20 *Hartmuth Schröder*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. März,**
Fr, 17.00 – 24.00 Uhr, **18. März,**
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. März,**
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Apr., 4x**
Online-Kurs + VHS Sonnemannstraße; € 116

„Digitale Romantik"

Malerische Licht-Fotografie

Das Lichtdesign des nächtlichen Frankfurt und Offenbach ist mit seinen diversen Erscheinungsformen ein faszinierendes Fotomotiv. Die Skyline, die Infrastruktur mit leuchtenden Verkehrsströmen oder signifikante großstädtische Lichtzeichen sind willkommenes Material und bieten viel Raum für individuelle Zugänge der malerischen Lichtfotografie. Welche technischen und gestalterischen Aspekte sind zu berücksichtigen? Mit welchen sinnvollen Einstellungen oder Tricks, wie z.B.

Verreißen der Kamera, Mehrfachbelichtungen sowie deren Kombination können wir gute und innovative Ergebnisse erzielen? Unsere Schätze sichten und besprechen wir eingehend mit dem Ziel, unsere besten Aufnahmen zusammenzustellen. Möglicherweise kann ein Teil der entstandenen Arbeiten im Juni bei einem Aktionstag im Deutschen Romantik-Museum präsentiert werden.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, falls vorhanden Notebook

2412-22 *Ragnar Knittel*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa + So, 15.00 – 21.00 Uhr,
17. März, 19. März + 20. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 95

Foto-Safari

Praxis schafft Sicherheit und Können! Anhand schöner Motive lernen wir, die Möglichkeiten und Funktionen unserer Kamera gezielt und effektiv einzusetzen.

Themen des Fotopraxistags sind z.B.:
- Motive sehen, Bildgestaltung, Bildaufbau
- Wichtige Funktionen der Kamera üben
- Farboptimierung per Weißabgleich
- Blende und Belichtung
- Schärfe und Autofokus
- Anti-Wackel-Tipps
- Fotoausrüstung selbst im praktischen Einsatz testen (Objektive, Filter, bequeme Tragesysteme ...)

Bitte mitbringen: Kamera mit vollgeladenem Akku, empfehlenswert: Ersatz-Akku, Falt-Sitzkissen, Notizblock, Verpflegung, Rucksack, o.ä. für optimale Bewegungsfreiheit
Zusatzkosten: ggf. Eintrittsgelder (vor Ort zu zahlen)
Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inkl. CD mit Beispielbildern.

● Palmengarten und Schmetterlingshaus

Farben, Formen, Strukturen und mehr: Der Palmengarten bietet alles, was das Herz begehrt. Gemeinsam zaubern wir die überwältigende Schönheit der Natur auf unsere Fotos.

2412-24 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. März, 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-25 *Martin Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-26 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Aug., 1x**
Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61; € 44, Mat. Kosten € 16

● Frankfurt City neu entdecken

Architektur, Kleinod und Kurioses: Attraktive Motiv-Ideen zwischen Skyline, Alter Oper, Neuer Altstadt und Römer gekonnt fotografieren.

2412-27 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. März, 1x**
Treffpunkt: Uhrtürmchen am Café Hauptwache; € 44, Mat. Kosten € 16

● Natur-, Landschafts- und Wildlife-Fotografie

Eine Naturwelt voller Überraschungen und Schönheit erwartet uns direkt vor unserer Haustür. Wir treffen Enten, Gänse, Eisvögel, Graureiher, Schwäne, Kormorane, Nutrias, Eichhörnchen und Co eingebettet in eine traumhaft schöne Landschaftskulisse.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2412-28 ⓘ *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 44, Mat. Kosten € 16

2412-29 ⓘ *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juli, 1x**
Treffpunkt: Am Neufeld 44; € 44, Mat. Kosten € 16

● Tierfotografie im Zoo

Exotisches aus aller Welt direkt vor Ihrer Kamera sowie viel Wissenswertes für Ihren nächsten erfolgreichen Ausflug in die Wildnis.

2412-30 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. Apr., 1x**
Treffpunkt: Haupteingang Zoo/Alfred-Brehm-Platz; € 44, Mat. Kosten € 16

● Hessenpark

Fachwerk und Historisches in schönster Naturkulisse: Lebendige Geschichte mit allen Sinnen erkunden und gekonnt fotografieren. Wer mag auch kulinarisch.

2412-31 *Martin Schmidt*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
Treffpunkt: Freilichtmuseum Hessenpark; € 44, Mat. Kosten € 16

Ausdrucksstarke Tierporträts

Tierfotografie in der Alten Fasanerie

Der Charakter eines Tieres auf der einen Seite, unsere individuelle Wahrnehmung hinter der Kamera auf der anderen: Entdecken Sie die Besonderheiten der Tierfotografie bei einer Exkursion in die Fasanerie nach Klein Auheim bei Hanau. Wir beobachten und fotografieren dort heimische und fremde Tiere und halten ihre Facetten von eigenwillig, stark und wild bis süß und verspielt mit der Kamera fest. Die Bildgestaltung steht im Vordergrund des Kurses. Die entstandenen Bilder besprechen wir am abschließenden Abend.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit geladenem Akku, Speicherkarte, Stativ und falls vorhanden Teleobjektiv. Bitte Kleidung und Schuhe entsprechend der Witterung anziehen und zur Vermeidung von Spiegelungen dunkle Kleidung bevorzugen.
Zusatzkosten: Eintritt in die Fasanerie Klein-Auheim

2412-33 *Anouchka Olszewski*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 16.00 Uhr,
02. Apr. + 06. Apr., 2x
Treffpunkt: Haupteingang der Alten Fasanerie; € 58

Gefühle fotografieren?

Die Fotografie ist ein Ausdrucksmittel für unseren Blick auf die Welt, aber kann sie auch einen Einblick in unser Innerstes geben? Können Fotos von unserem Zorn, unserer Zerrissenheit und unseren Ängsten, oder auch von Lebensfreude und Sehnsüchten und Begierden erzählen? Wir fotografieren an zahlreichen Orten Frankfurts, bei Nacht und bei Tag. Wir bewegen die Kamera, soften und nutzen die Möglichkeit der Doppelbelichtung, um Bildaussagen zu verstärken. Am Vorbereitungsabend (via Zoom) schauen wir uns Bilder bekannter Fotograf/-innen zum Thema an, von den romantisch-verklärenden Mädchenportraits David Hamiltons aus den 70er Jahren zu den verstörenden Selbstporträts einer Cindy Sherman. Der Nachbereitungsabend dient der Besprechung unserer Arbeiten. Nach Möglichkeit wird ein Teil der entstandenen Arbeiten im Juni bei einem Aktionstag im Deutschen Romantik-Museum präsentiert. Ein Kurs für Sensibelchen und solche, die es werden wollen.

Die Kursteilnehmenden sollten über eine solide Kameraausrüstung verfügen, an diesem Wochenende zeitlich flexibel sein.

2412-35 *Hartmuth Schröder*
Mi, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Apr.,**
Fr, 17.00 – 24.00 Uhr, **29. Apr.,**
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Mai,**
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 116

Kunst im Park

NEU im Programm

Stadtfotografie mit neuen Motiven

Kunstwerke im öffentlichen Raum – wie oft gehen wir achtlos an ihnen vorbei? Zu schade, denn sie bieten ein unerschöpfliches Potenzial interessanter und außergewöhnlicher Motive. Wir setzen

unseren ganz eigenen Blick auf die Kunst fotografisch um, indem wir sie mit der Geschichte, die das jeweilige Werk erzählt, kombinieren und unsere Aufmerksamkeit dem nicht sofort Sichtbaren widmen. Für ein gelingendes Bildergebnis thematisieren wir eine gute Bildkomposition, den Ausschnitt, die Perspektive und die richtige Wahl von Kontrasten und Farben. Nach einer kurzen Einführung nehmen wir Kunstwerke im Anlagenring und in der Innenstadt in den Fokus. Am letzten Abend besprechen wir eine Auswahl der entstandenen Bilder.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte, Stativ und falls vorhanden Pol- und Grau(Verlaufs)filter

2412-37 *Anouchka Olszewski; Peter Giefer*
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. Mai – 01. Juni, 4x**
Bethmannschule; € 77

Utopien von gestern in Rüsselsheim: 60er-Jahre und Lost place

NEU im Programm

Architektur- und Stadtfotografie

Als architektonisches Highlight besuchen wir das markante, von Scharoun-Schüler Dietrich Hirsch entworfene „Theater Rüsselsheim", das mit seiner Größe die damalige (utopische) Erwartung nach einer Verdoppelung der Einwohnerzahl vorwegnimmt. Ein weiteres spannendes Fotomotiv ist die Industrie-Architektur des im Umbruch befindlichen, das Stadtbild prägende Opel-Altwerk sowie als Entdeckung ein faszinierendes „Lost Place"-Motiv, die im Wald gelegene ehemalige Opel-Versuchsstrecke mit ihren typischen Steilwandkurven. Während der Exkursion klären wir, welche technischen und gestalterischen Aspekte zu berücksichtigen sind und erhalten viele hilfreiche Tipps und Tricks, um gute und innovative Ergebnisse zu erzielen.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, falls vorhanden Notebook

2412-39 *Ragnar Knittel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 18.00 Uhr,
So, 11.15 – 16.15 Uhr, **06. Mai – 08. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

„Street photography"

● **analog und digital**

Straßenecken, Plätze, Cafés, Passanten: Im öffentlichen Raum zu fotografieren ist faszinierend, bringt aber auch Herausforderungen mit sich. Städtische Landschaften und Motive können als Bildserie, dokumentarisch oder als Schnappschuss inszeniert werden. Wir beschäftigen uns mit den Möglichkeiten dieser sehr unmittelbaren Art der Fotografie und sensibilisieren auch für die rechtlichen Fallstricke des Fotografierens im öffentlichen Raum. Möglich ist sowohl digitale als auch analoge Fotografie.

Voraussetzung: Fortgeschrittene Kenntnisse im Umgang mit ISO, Zeit und Blende
Bitte mitbringen: Digitale oder analoge Kamera mit vollgeladenem Akku, Speicherkarte oder Filme

2412-42 *Nina Czerwenka; Manuel Gauda*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
07. Mai + 16. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 59

● **im sommerlichen Frankfurt**

Tauchen Sie ein in die quirlige Atmosphäre des sommerlichen Frankfurt mit spannenden und exotischen Fotomotiven wie Swing-Tanzen vor der Alten Oper, Spiel und Sport am Main, Cafés und der Skyline im Hintergrund. In beispielhaften Szenarios lernen wir die technischen und gestalterischen Grundlagen der „street photography" kennen und schärfen unseren fotografischen Blick für das Zusammenspiel von Menschen im Stadtraum. Zwischendrin ist genug Zeit, um die Bilder ausführlich zu besprechen und auf Tipps, Tricks und technische Fragen einzugehen.

Voraussetzung: Kenntnisse im Umgang mit der eigenen Kamera
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku, Speicherkarte, falls vorhanden Notebook

2412-44 *Ragnar Knittel*
Do, 18.30 – 21.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.30 Uhr,
So, 11.00 – 16.30 Uhr, **04. Aug. – 07. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 98

Schwarz-Weiß-Fotografie im Niddapark und in der Römerstadt

Zwischen Flussidylle und Trabantenstadt

Strukturen, Kontraste, Rhythmen: am Ufer der Nidda richten wir die Linse auf Bäume, Wasser und Naturphänomene. Wie wirkt eine solche Idylle in Schwarz-Weiß? Welche Bildelemente treten hervor? Im Gegensatz dazu erforschen wir die Schwarz-Weiß-Fotografie bei einem Abstecher in die Römerstadt mit Blick auf architektonische Motive. In der Wohnsiedlung der frühen Moderne, die unter der Leitung Ernst Mays entstand, suchen wir Formen und klaren Linien, Momente der Abstraktion und der Reduktion. Wir bereiten die Exkursion in einer Online-Besprechung vor und schauen die Ergebnisse bei einer ausführlichen Bildbesprechung im Nachgang gemeinsam an.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera, geladene Akkus

2412-46 Nord *Ulrike Klaiber*
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **09. Juni,**
Sa + So, 12.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni, 12. Juni,**
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 72

Landschaftsfotografie in der Schwanheimer Düne

Ein Zeugnis der letzten Eiszeit am Rande der Großstadt: Mit der Kamera wollen wir die faszinierende windzerzauste Landschaft der Schwanheimer Dünen einfangen. Vorab machen wir uns theoretisch mit den Besonderheiten und Herausforderungen der Landschaftsfotografie vertraut und besprechen nach unserer Exkursion die entstandenen Bilder.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellungsmöglichkeiten für Blende und Zeit und mit vollgeladenem Akku, leere Speicherkarte, Stativ und falls vorhanden Pol- und Grau-(Verlaufs-)filter sowie einen Fernauslöser

2412-49 *Anouchka Olszewski*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **13. Juni,**
Mo, 18.00 – 22.00 Uhr, **20. Juni,**
Mi, 18.00 – 21.00 Uhr, **22. Juni, 3x**
Bethmannschule; € 58

Bildnerisches Gestalten

Bildungsurlaub

Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag

Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen

Sie suchen eine Auszeit von Hektik, Stress und Belastung im Berufsalltag? Sie haben Freude an Malen, Zeichnen und an der Natur? Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie diese einfach zugänglichen Kraftquellen alltäglich zur Entspannung einsetzen können. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie eine besonders einfache und entspannende Art des Zeichnens kennen, die die Konzentration und Ruhe fördert. Lassen Sie sich beim Malen durch Farbstimmungen und einfache Naturmotive inspirieren, Ihre Fantasie mit ins Spiel zu bringen. In mehreren Exkursionen, unter anderem in die Frankfurter Parks, den Riederwald oder den Taunus (Oberursel), tauchen Sie nachmittags in die besondere Atmosphäre von Wald und Grünflächen ein: das Laufen durch die Natur und verschiedene Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen bringen Sie in Kontakt mit Ihrer Umgebung und sprechen all Ihre Sinne an. Erfahren Sie, wie die Meditation oder auch der Body Scan mehr Qualität in Ihr Leben bringen und Ihre Gehirnstruktur positiv und nachhaltig verändern können. Geeignet für alle, die Meditation und Achtsamkeit auf andere Art und Weise erleben, die Natur als Kraftquelle erschließen und das Malen und Zeichnen als eine Möglichkeit der Entspannung kennenlernen oder vertiefen möchten.

Zusatzkosten: ca. € 18 für Material (im Kurs zu zahlen) sowie ggf. Gruppenticket für die Bahn oder Benzinkostenbeteiligung

2506-10 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

2506-12 BU *Cläre Kunze; Michaela Dalchow*
Mo – Fr, 09.00 – 17.10 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kunst und Erfahrung

Online-Kurs: Kunst für die seelische Gesundheit

Experimentelles Zeichnen und Skizzieren online und in der Natur

Innerlich wahrzunehmen, was gerade los ist, aber auch, den Blick nach Außen auf das Schöne der Welt, auf die Natur, zu richten – beides fördert unsere innere Ausgeglichenheit. Zeichnen schafft den Raum, bei einem Eindruck zu verweilen und die Wahrnehmung zu vertiefen. Daher verbinden wir Zeichnen, Naturbeobachtung und Focusing, eine Methode zum Erspüren des inneren Erlebens. Online zeichnen wir und tauschen uns aus. Es gibt Anregungen zum selbständigen Zeichnen und Skizzieren zwischen den Terminen und die Zeichen-Erfahrungen mit Wetterstimmungen, der Pflanzenwelt und anderen Naturbeobachtungen können dann wieder in die Online-Sitzungen eingebracht werden.

Bitte bereithalten: Bleistift und Zeichenpapier nach Wahl sowie einen Platz zum Zeichnen entfernt vom Bildschirm einrichten. Weitere Materialangaben folgen.

2511-10 *Cläre Kunze*
Di, 16.00 – 17.30 Uhr, **08. Feb. – 15. März, 6x**
Online-Kurs; € 66

2511-11 *Cläre Kunze*
Di, 16.00 – 17.30 Uhr, **26. Apr. – 24. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 55

Zeichnen zur Entspannung

Möchten Sie die Anspannung des Tages hinter sich lassen und verschiedene Arten des Zeichnens lernen, oder weiter üben? Neben bewährten Grundübungen in der Schraffur mit Rötel und Buntstift entdecken Sie durch Kritzeln, starke Kontraste und fließende Linien überraschende Gestaltungen in Hell-Dunkel und folgen im zeichnerischen Prozess allmählich entstehenden Formen, z.B. Silhouetten, Stillleben, Licht- und Schattenspiele.

Informationen zum Material werden vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

2511-13 *Cläre Kunze*
Do, 17.45 – 19.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

2511-14 *Cläre Kunze*
Do, 17.45 – 19.00 Uhr, **28. Apr. – 09. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Anzeige

Malen zur Entspannung

Jede Woche ein intensives Farberlebnis: Die Welt der Farben und Gestaltungen ist ein Ort, an dem Sie Ihre eigene Kreativität erleben können. Im Gleichgewicht zwischen Anleitung und Freiheit beginnt jeder Termin mit einer gemeinsamen Aufgabe oder Farbkombination. Es entstehen auf dem Blatt Farbstimmungen, und aus dem Prozess heraus, ganz individuelle Bilder. Die Themen sind z.B. meditative oder belebende Farbklänge, aber auch zur Jahreszeit passende Farbstimmungen, Naturmotive und fantasievolle Stillleben. Geeignet für alle, die schon Umgang mit Wasserfarben, Aquarellfarben oder auch nur Schulmalkästen hatten, und für geübte Maler/-innen, die etwas Neues ausprobieren wollen.

Gemalt wird mit Aquarellfarben sowie mit Ölpastell- oder Pastellkreide. Weitere Informationen zum Material werden vor Kursbeginn per E-Mail mitgeteilt.

2511-16 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 86, Mat. Kosten € 12

2511-17 *Cläre Kunze*
Do, 19.30 – 21.30 Uhr, **28. Apr. – 09. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 65, Mat. Kosten € 9

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

2511-20 West *Annett Heide*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69, Mat. Kosten € 15

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
... das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.....

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Künstlerbücher gefüllt mit Leben

NEU im Programm

Zeichnend und gestaltend durch die eigene Biografie

In der Kunst zeigt sich die Vielfalt des Lebens – genauso wie in den vielen individuellen Biografien. Künstlerbücher können beides zusammenbringen und die eigene biografische Erzählung in künstlerisch-poetischer Weise zum Ausdruck bringen. Wir nehmen unsere eigenen Erinnerungen oder Geschichten in Form von Familienfotos, Abbildungen, Texten oder auch Gedichten und Zitaten zum Ausgangspunkt für ein persönliches Künstlerbuch. Die Kursleiterin, selbst Künstlerin und Autorin in der Bibliothek der Generationen des Historischen Museums, zeigt uns leicht umzusetzende Techniken der Seitengestaltung, der Collage und der Buchbindung, so dass Sie am Ende ein Künstlerbuch mit Ihren Erinnerungen in Leporello- oder Buchform mit nach Hause nehmen.

Material wird teilweise zu Verfügung gestellt, Ihre persönlichen Bilder, Texte bringen Sie mit.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2511-22 ⓘ *Asal Khosravi*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 78, Mat. Kosten € 10

Zeichnen und Malen

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, Radiergummi und Zeichenblock DIN A3

2512-10 West *Dorothea Gräbner*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

2512-12 *Hans-Günter Wendel*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Feb. – 23. März, 7x**
Bettinaschule; € 70

● **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 Kursleitung 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

2512-15 Nord *Anja Trifunovic*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 14. Juni, 8x**
Nordwestzentrum; € 80

Skizzieren und Zeichnen

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-10 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Experimentelles Zeichnen

Neue Wege, neue Stile

Zeichnen mal anders: wir lassen das Streben nach realistischer, perfekter Abbildung hinter uns und lernen mit experimentellen und assoziativen Mitteln das Medium der Zeichnung neu kennen. Übungen wie Blindzeichnen, One-lines oder Zeichnen nach

Musik und Sounds sind Möglichkeiten, mit Spaß lebendige Werke und eine neue visuelle Sprache auf dem Papier entstehen zu lassen. Das Ausprobieren ungewöhnlicher Werkzeuge und die Experimentierfreude stehen an diesem Tag im Mittelpunkt!

Bitte mitbringen: Zeichenutensilien jeglicher Art (Bleistifte, Buntstifte, Marker, Kohlestifte, Zahnbürste, alte Lippenstifte, gefundene Objekte wie Stöcke, Tannenzapfen etc.)

2513-15 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Urban Sketching

Unterwegs skizzieren, zeichnen und kolorieren: Urban Sketching ist eine sehr individuelle Form des Skizzierens, eine zeichnerische Momentaufnahme, in die auch die eigene Stimmung einfließen kann. Wir schulen unsere Wahrnehmung und schaffen einmalige Erinnerungsstücke mit persönlicher Note. Übungen und Tipps helfen, innere Hürden im Umgang mit dem Zeichnen abzubauen. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

● Online-Kurs: Impulse für das Skizzieren und Zeichnen unterwegs

Wir treffen uns online für eine Einführung mit kleinen Übungen, um dann zwischen den Terminen selbständig in der persönlichen Umgebung Orte, Augenblicke und Stimmungen festzuhalten. Hierfür erhalten Sie Tipps und Tricks zu Zeichentechniken, Kolorierung und Bildaufbau. Die entstandenen Zeichnungen können gemeinsam besprochen werden.

Bitte bereithalten: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Fineliner, Kugelschreiber ...), Papier, Zeichenblock oder Skizzenbuch sowie Aquarellfarbe und -zubehör, Buntstifte, Wasserfarbe oder andere vorhandene Farben

2514-10 *Linda Krieg*
Do, 18.15 – 20.45 Uhr, **03. Feb. – 10. März, 6x**
Online-Kurs; € 86

● Schnelles Skizzieren in der Innenstadt und nachträgliches Kolorieren

Wir legen an verschiedenen Orten in der Frankfurter Innenstadt Zeichnungen des städtischen Lebens an und üben dabei das schnelle Skizzieren von Architektur, Menschen und Pflanzen. Die Zeichnungen arbeiten wir dann in einem zweiten Schritt im Unterrichtsraum weiter aus und kolorieren sie, wobei der Schwerpunkt auf Farbauswahl und Aquarelltechnik liegt. Dieser zweistufige Prozess hilft, sich auf die jeweils anstehende Aufgabe – Finden der zeichnerischen Linien bzw. Koloration – zu konzentrieren und hilft später, auch in kurzer Zeit vor Ort eine Fülle an Skizzen zu kreieren.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-12 Süd ⓘ *Sandra Schwark*
Di, 18.30 – 21.00 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 4x**
Carl-Schurz-Schule; € 58

● Natur und Wildnis in der Stadt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

In Kooperation mit Städte wagen Wildnis (staedte-wagen-wildnis.de).

2514-14 ⓘ *Linda Krieg*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
10. Juni + 11. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 58

● Skizzieren im Romantik-Museum

NEU im Programm

Inspirationen aus einer anderen Zeit: Tauchen Sie zeichnerisch ein in die Welt der Romantik und lassen Sie sich von der Gemäldegalerie, originalen Handschriften oder aber von der Ausstellungsarchitektur oder dem zauberhaften Garten zu Ihrem ganz persönlichen Blick auf eine vielschichtige Epoche anregen. Am Vorbereitungsabend beschäftigen wir uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien, erhalten Tipps und Tricks für die Kolorierung, für Bildaufteilung und Perspektive. Im Rahmen des Aktionstags im neuen Frankfurter Romantik-Museum füllen wir dann vor Ort unser Skizzenbuch mit Zeichnungen zwischen Traum und Wirklichkeit, Gefühlen, Fantasie und realem Raum.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-16 ⓘ *Linda Krieg*
Do, 17.30 – 20.30 Uhr, Fr, 17.00 – 20.00 Uhr,
23. Juni + 24. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 38

● in der Höchster Altstadt und am Main

Urban Sketching mitten in der Stadt: Wie bringen wir Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien, erhalten Tipps und Tricks für die Kolorierung mit Aquarellfarben, für die Bildaufteilung und die Perspektive. Anschließend suchen wir zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den architektonischen Gegensätzen dazu am Rande der Innenstadt setzen wir diese Techniken in der Praxis um.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-18 West ⓘ *Linda Krieg*
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
15. Juli + 16. Juli, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Online-Kurs: Gesichter in Ihrer Vielfalt

Haben Sie bereits Übung im Zeichnen und Malen von Gesichtern oder aber große Freude am Ausprobieren? Nach bekannten und unbekannten Vorlagen aus der Kunstgeschichte (z.B. Odilon Redon, Joseph Stella, Alexej Jawlenskij, Michelangelo) können Sie in individuellen freien Prozessen die Gesichter nachzeichnen, nachempfinden oder – aus der Farbe und inneren Stimmung heraus – künstlerisch weiterentwickeln. Verwendet werden Rötelstifte, schwarze Wachsmalkreiden sowie Wasserfarben und (Öl-)Pastell- oder wasserlösliche Kreiden.

Bitte bereithalten: einen aufstellbaren Spiegel. Genauere Informationen zum Material werden vor Kursbeginn per Mail mitgeteilt.

2515-10 *Cläre Kunze*
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, So, 09.30 – 13.00 Uhr,
12. März + 13. März, 2x
Online-Kurs; € 66

Porträtzeichnen

Lernen Sie die Grundlagen der Porträtzeichnung kennen: Wie sind die Proportionen des menschlichen Kopfes zu erfassen, wie können Sie mit Hilfe von Linien und Schraffuren Konturen geben und eine Fläche plastisch gestalten? Sie erhalten eine Einführung zu zeichnerischen Techniken und sowohl Anfänger/-innen als auch fortgeschrittene Zeichner/-innen, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten, üben das Zeichnen am Beispiel des Porträts.

Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3. Weiteres Material wird zu Kursbeginn besprochen.

2515-12 *Anja Trifunovic*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **21. Juni – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Aktzeichnen

Die menschliche Figur zu zeichnen bedeutet genaues Sehen. Die Haltung des Körpers, seine Position im Raum, das Spiel von Licht und Schatten, die Perspektive, alle Wahrnehmungen fließen ein in die zeichnerische Umsetzung einer Aktzeichnung. Ausgehend von den Grundlagen der menschlichen Anatomie erweitern wir unsere zeichnerischen

Möglichkeiten bis hin zum Finden individueller Möglichkeiten und eigener künstlerischer Interpretation. Auch malerische Techniken sind, entsprechend der Länge der einzelnen Stellungen, möglich.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte mitbringen: weiche Bleistifte 6B, 4B, 2B, Grafit, Kohle, Skizzen-Papier A3/A2

2516-10 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 124, Mat. Kosten € 58

2516-12 *Ralph Zoller*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 124, Mat. Kosten € 58

Figur, Akt, Porträt

Unterschiedliche Modelle haben ihre Besonderheiten in Proportionen und Bewegung. Was Sie speziell daran interessiert, wird Ihr individuelles Thema, mit Mut auch zum Übertreiben. Ausdrucksstarke Typen, teils mit verblüffenden Accessoires, sind Impuls zum genauen Hinsehen, Beobachten, Vergleichen. Besonders lebendig werden Skizzen, Zeichnungen und Malerei durch Komposition und Ausschnitt. Ob mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Pinsel und Farbe entstehen freche Arbeiten. So macht figürliches Zeichnen und Malen richtig Spaß.

Die Materialkosten beziehen sich auf die Modellkosten.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2516-15 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo, 18.00 – 20.00 Uhr, **07. März – 23. Mai, 10x**
Gutenbergschule ; € 100, Mat. Kosten € 40

Comic-Zeichnen

Lockerer Einstieg ins Zeichnen und in die Grundlagen des Comics: Sie erfahren etwas über die verschiedenen Zeichenwerkzeuge, über Vorgehensweisen zur Ideenfindung und die vielen Möglichkeiten, Typographie einzusetzen. Anhand internationaler Beispiele erhalten Sie überraschende Einblicke in die verschiedenen Comic-Stile. Sie lernen, professionell Ihre Story aufzubauen, und mit ein paar Tipps und Tricks können Sie mit der zeichnerischen Umsetzung Ihrer Idee beginnen. Einzelkorrekturen des Kursleiters begleiten Ihre Arbeit.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2517-10 ⓘ *Hans-Günter Wendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Charakterdesign

Eigene Figuren und glaubwürdige Charaktere zeichnen

Sie erhalten Impulse zur Entwicklung eigener gezeichneter Figuren für Comics oder Bildserien, Illustrationen, Animationen, für Ihre eigene Geschichte oder für freie Zeichnungen. In abwechslungsreichen Übungen lernen Sie die wichtigsten Schritte und Werkzeuge zur grafischen Umsetzung, um einen glaubwürdigen und visuell ansprechenden Charakter zu schaffen. Welche Eigenschaften sind wichtig? Ist es ein Mensch, ein Tier, ein Geschöpf der Fantasie? Sie skizzieren, zeichnen und kolorieren selbst erfundene oder vom realen Leben inspirierte Persönlichkeiten, die Sie in Ihr persönliches Zeichenrepertoire aufnehmen und selbständig weiterentwickeln können. Zeichnerische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte, Marker ...), Zeichenblockpapier DIN A3 und/oder A4 (dickeres Papier)

2517-15 *Mikhail Svyatskiy*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Freies Zeichnen und Malen im Atelier

Im Atelier „Libelle" in Goldstein können Sie in einer kleinen Gruppe in Ruhe und entspannt zeichnen und malen. Sie erlernen die Grundlagen und arbeiten frei mit verschiedenen Materialien. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Licht und Schatten, Komposition, Perspektive und Proportion. Verschiedene Zeichenübungen lockern die Hand, andere trainieren das genaue Sehen. Sie werden durch Übungen gefördert, innere Blockaden zu überwinden und erhalten Impulse, um Ihre eigenen künstlerischen Ausdrucksformen zu entwickeln. Bei gutem Wetter kann im Ateliergarten gearbeitet werden und durch die kleine Gruppengröße werden die Teilnehmenden individuell begleitet.

Bitte mitbringen: Eigenes Zeichen- und Malmaterial, eine weitere Materialberatung erfolgt am ersten Kurstermin

2521-10 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Jan. – 01. März, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-12 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 02. März, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-14 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **13. Jan. – 03. März, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-16 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. März – 17. Mai, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-18 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **16. März – 18. Mai, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-20 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. März – 19. Mai, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-22 Süd *Asal Khosravi*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **31. Mai – 19. Juli, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-24 Süd *Asal Khosravi*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **01. Juni – 20. Juli, 8x**
Atelier Libelle; € 120/max. 6 TN

2521-26 Süd *Asal Khosravi*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **02. Juni – 21. Juli, 7x**
Atelier Libelle; € 105/max. 6 TN

Zeichnen und Malen für „Unbegabte"

Wenn Sie Lust und Interesse am Zeichnen und Malen haben, obwohl Sie seit Ihrer Kindheit glauben, es eigentlich nicht zu können, dann sind Sie hier richtig. Sie werden Spaß am künstlerischen Gestalten finden und bald feststellen, dass Sie so unbegabt gar nicht sind. Im Anschluss an den praktischen Teil nehmen wir uns genügend Zeit und Muße, um die entstandenen Bilder anzuschauen und zu genießen.

Die einzelnen Termine können sich ggf. noch ändern und werden am ersten Kurstag bekannt gegeben.
Bitte mitbringen: zunächst nur Zeichenblock und Bleistift 2B

2522-10 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **12. Jan. – 23. Feb., 6x**
Fürstenbergerschule ; € 95

2522-12 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **02. März – 06. Apr., 6x**
Fürstenbergerschule ; € 95

2522-14 *Gabriela Blass*
Mi, 17.00 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 10x**
Fürstenbergerschule ; € 156

Mittwochatelier

Malen und zeichnen in entspannender Runde. Material ausprobieren, Techniken erlernen und Können erweitern. Das gibt Impulse, Energie und Konzentration für den Alltag. Bleistiftstudien in kleinen Skizzenbüchern, farbige Kreidezeichnungen oder Aquarelle auf unterschiedlichen Papieren, Arbeiten mit Pinsel und Farben auf großen Pappen oder Leinwand: Neugierig werden die eigenen

kreativen Freiräume entdeckt, gewohnte Grenzen, auch des Papiers, überschritten. Spielerisch verknüpfen sich Farben, Linien, Formen, Ausschnitte zu einer eigenständigen Arbeit mit persönlicher Handschrift. Der Austausch untereinander, technische Tipps, positive Kritik und Anregungen machen den Abend lebendig. So wird der VHS-Raum zum stimmungsvollen und ausdrucksstarken Atelier. Für Neugierige, Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Bitte Info-Blatt anfordern.

2523-10 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **12. Jan. – 02. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

2523-11 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **16. März – 18. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

2523-12 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mi, 18.15 – 21.15 Uhr, **01. Juni – 20. Juli, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Wege zum Malen

● Grundlagen

Probieren Sie das Malen aus. Hier können Sie verschiedene Mal- und Zeichenmaterialien kennen lernen (z.B. Graphit, Kohle, Pastell, Aquarell, Acryl) und erste Versuche damit unternehmen. So entdecken Sie Ihre eigenen Vorlieben. Wir experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und dem freien Arbeiten. Für die ersten Abende ist das Material vorhanden und es erfolgt eine Materialbesprechung. Gerne können Sie Ihr eigenes „Lieblingsmaterial" mitbringen.

Zusatzkosten: € 1,50 pro Kursabend für Material (im Kurs zu zahlen)

2525-10 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 09. März, 8x**
IGS Nordend; € 90

● Aufbau

Ausgangspunkt ist die Skizze, die gegenständliche oder die abstrakte Zeichnung. Von dort betreten wir die aufregende Welt der Farben. Mit Mal- und Zeichenmaterialien wie z.B. Kohle, Pastell, Acryl oder mit Mischtechniken entwickeln wir unsere kreativen Umsetzungen und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten. Themen können z.B. sein:

- Stillleben – Dinge, die uns im Alltag umgeben
- Natur und Landschaft – Urlaubsfotos und Skizzen
- die menschliche Figur, das Gesicht
- abstrakte Farbkompositionen.

Hinweise zu Bildaufbau, Farbenlehre sowie technische Aspekte fließen in den Unterricht ein.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2. Eine ausführliche Materialbesprechung erfolgt am ersten Termin.

2525-12 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. März – 18. Mai, 8x**
IGS Nordend; € 90

2525-14 *Ralph Zoller*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **25. Mai – 13. Juli, 8x**
IGS Nordend; € 90

● Aufbau II

Teilnehmende aus vorangegangenen Kursen entwickeln ihre eigene Bildsprache weiter und experimentieren zwischen Gestaltungsaufgaben und freiem Arbeiten zu unterschiedlichen Themen. Zustieg ist nur nach vorheriger Rücksprache möglich.

Bitte mitbringen: Ihr „Lieblingsmaterial", Mal- oder Zeichenblock DIN A3/A2.

2525-16 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **20. Jan. – 07. Apr., 12x**
IGS Nordend; € 135

2525-18 *Ralph Zoller*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **28. Apr. – 07. Juli, 8x**
IGS Nordend; € 90

Freie Malerei

Am Anfang steht die freie Entscheidung, in Öl, Acryl, Aquarell, Pastell oder Mischtechnik zu malen, wobei die Dozentin zunächst die Techniken vorstellt und erklärt. Auch die Methode zur Umsetzung der Bildidee wird von Ihnen gewählt (realistisch, abstrakt oder experimentell). Fragen zu Farbmischungen, Bildaufbau, Malweise, Pinsel- oder Spachtelführung werden thematisiert. Anfänger/-innen beginnen mit den wichtigsten handwerklichen Grundlagen, Fortgeschrittene mit der Umsetzung eigener Bildthemen. Bringen Sie Motive mit, z.B. Skizzen, Fotos oder Vorlagen aus Büchern, die Sie interpretieren möchten oder malen Sie Blumen, Früchte, Gegenstände direkt nach der Natur.

Am ersten Abend erfolgt für neue Teilnehmende eine Vorbesprechung mit Hinweisen zu Material- und Einkaufsliste.

2526-10 *Doris Happel*
Mo, 18.15 – 21.15 Uhr, **07. März – 09. Mai, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 122

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2526-12 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

2526-14 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Farbe und mehr

Die Leichtigkeit des Malens

Lassen Sie Ihre Vorstellungen los und empfinden, begreifen Sie Farben: aufdrücken, ziehen, schieben, drehen, tropfen, genussvoll Lieblingsfarben benutzen oder sich austoben mit ungeliebten. Entdecken Sie, wie Farben aufeinander eingehen, wie sie gegeneinander kämpfen. Auf Papier, Karton oder Leinwand entstehen Raum, Vernetzung, Tiefe, Spannung, Begegnung. In der Gruppe werden die Arbeiten besprochen und Fragen beantwortet.

Bitte Info-Blatt anfordern

2528-10 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Himmel, Horizont und mehr ...

Himmelblau, Gewittergrau, Gelb, Sonnenorange, weitab von Klischees: Der Himmel wird hier zum Hauptbestandteil einer Malerei mit intensivem Ausdruck, wenn sich Leichtigkeit vom Horizont über die Leinwand wölbt oder schweres Dunkel Gewitter ahnen lässt. Sie lernen einiges über den Hintergrund, über die Perspektive der Farben und die Kraft der Bewegung in Malerei und auch über Landschaftsmalerei. Beobachten Sie den Himmel genau und halten Sie das, was Sie interessiert, mit Pinseln, Kreiden oder Farbstiften fest – vor Ort, aus dem Gedächtnis oder der Fantasie, naturgetreu oder spielerisch frei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2528-11 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Obst, Gemüse und mehr ...

Zeichnen und Malen mit Genuss

Skizzieren, Zeichnen, Malen und schließlich genießen, mit allen Sinnen. Neues ausprobieren und dabei verborgene Kreativität entdecken. Ob der Finger über die glänzende Apfelhaut gleitet, das Tasten über die Himbeere stolpert oder der Duft der Minze eine Farbe bekommt – bringen Sie Ihre Sinneseindrücke auf Papier, Pappe oder Leinwand. Nutzen Sie geliebte, gewohnte Stifte oder lassen Sie sich verführen von Pinseln am Stiel. Ein vergnügtes Wochenende im Reich der Farben und Sinne!

Bitte Info-Blatt anfordern.

2528-12 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Schritte zur Abstraktion

Welche Techniken können wir anwenden, um aus einem einfachen Motiv ein abstraktes Bild zu kreieren? Wir bewegen uns am Übergang von der figurativen Malerei zur Abstraktion: In spielerischen Übungen erforschen wir die Auflösung von Formen und Details, Veränderung von Farben und Linien, Vereinfachung, Verzerrung, Übertreibung, Bildung und Darstellung von Analogien.

Bitte mitbringen: Aquarellfarben oder Pastellkreiden und passendes Papier (für Pastellkreiden zusätzlich Fixierspray oder Haarspray) sowie Zubehör (Abdeckung für Tische, Wasserglas, Pinsel), Bleistift, Radiergummi, nach Wunsch weitere Stifte

2529-10 *Sandra Schwark*
So, 15.00 – 17.30 Uhr, **27. Feb. – 13. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Online-Kurs: Farbwege

Farbstudien sind Fingerübungen, wie die Etüden im Musikalischen. Wir widmen uns an drei Nachmittagen jeweils einer Farbgruppe und malen in einer Art meditativem Prozess. Im Anschluss tauschen wir uns über das Erleben und die Stimmung der jeweiligen Farben aus.

Voraussetzung: Interesse an der Vertiefung des eigenen Farberlebens sowie Grundkenntnisse im Umgang mit Pinsel und Farbe.
Bitte bereithalten: Ihr bevorzugtes Material, z.B. Aquarell, Pastell- oder Wachsmalkreiden sowie geeignetes Papier, nicht größer als DIN A 3. Weitere Empfehlungen folgen vor Kursbeginn.
Die Kurse zu den verschiedenen Farbgruppen können unabhängig voneinander gebucht werden, ergänzen sich aber gegenseitig.

● Komplementäre Farben und ihre Harmonisierung

Spannung durch größtmöglichen Kontrast – oder doch eher Harmonie? Wir schauen uns die komplementären Farbpaare an: Rot – Grün, Gelb – Violett, Blau – Gelbrot. Diese malen wir in verschiedenen Bildern, Themen und Variationen. Sie stehen zu lassen, aber auch zu kombinieren und zu harmonisieren wird Teil unserer malerischen Erkundung.

2530-10 *Cläre Kunze*
Sa, 15.30 – 18.00 Uhr, **12. Feb. – 26. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 55

● Die Energie der Farben

Spüren Sie die Kraft der Farben? Aus der indischen Philosophie stammt die Vorstellung von Energiezentren des Körpers, den Chakren, denen bestimmte Farben zugeordnet sind. Wir malen diese einzeln und nehmen ihre Wirkung wahr. Als innere Brücke zu diesen Farben bringen wir abschließend den Regenbogen als Naturphänomen ins Bild.

2530-12 *Cläre Kunze*
Sa, 15.30 – 18.00 Uhr, **07. Mai – 21. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 55

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünnbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der 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 sich diese Technik systematisch erarbeiten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-10 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

2531-11 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

2531-15 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 100

● Aufbau

Aufbauend auf bereits erworbenen Kenntnissen befassen Sie sich mit besonderen Gestaltungsmöglichkeiten und erweitern Ihre Techniken. Der Einsatz der Farbe wird praktisch und theoretisch vermittelt und kann so bewusster und kontrollierter erfolgen. Ziel ist, die eigene Handschrift zu finden und damit die besonderen Möglichkeiten des Aquarells als individuelle Aussage zu verwenden.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas

2533-10 Süd *Karin Böhme-Brendel*
Mo, 18.15 – 20.15 Uhr, **07. März – 23. Mai, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 100

2533-12 *Karin Böhme-Brendel*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **08. März – 24. Mai, 10x**
Fürstenbergerschule ; € 113

● Mit Freude und Entdeckerlust

Ein Wochenende, um die vielfältigen Möglichkeiten der Aquarellmalerei auszuschöpfen: Freude und Lust am Malen und Experimentieren stehen im Vordergrund, z.B. durch das Auftragen der Farbe mit Pinsel, Schwamm, Folie, Zahnstocher. Das Einarbeiten von Wachs, Spachtelmasse, Salz und vielem mehr führt zu überraschenden Bildaussagen. Die Arbeiten werden sowohl individuell als auch gemeinsam in der Gruppe besprochen.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2533-15 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

siehe auch: Malkurse im Programm „Aktiv im Alter", 7125-01 bis 40

Acrylmalerei

● Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2540-10 Nord ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● **Grundlagen Schritt für Schritt**

Gehören Sie auch zu den Menschen die eigentlich nicht malen können? Vergessen Sie es und kommen Sie mit auf eine Reise in die Malerei! Hier lernen Sie spielerisch und in ungezwungener Atmosphäre den Umgang mit Acrylfarben. Gemeinsam lernen wir Techniken kennen und setzen sie nach unseren Vorstellungen in abstrakten Bildern um.

Bitte mitbringen: Acrylmalpinsel aus Synthetikhaar (davon mind. 6 Flachpinsel, ca. Größe 20, ein Katzenzungenfaconpinsel, ca. Größe 20, ein Lasurpinsel und ein Rundpinsel, jeweils Größe 1), ca. 4 Schraubgläser, alte Handtücher, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.)
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-12 *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr, So, 10.30 – 18.00 Uhr, **18. März – 20. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

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

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

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

2540-14 Nord *Johannes Westenberger*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **09. Feb. – 06. Apr., 9x**
Nordwestzentrum; € 90

● **Aufbau**

Acrylmalerei gilt zu Recht als die flexibelste Art der Malerei: Sie verbindet die Möglichkeit aquarellartigen aber auch halbdeckenden Malens wie bei der Gouachemalerei mit der Brillanz von Ölmalerei. Dazu die schnelle Trocknungszeit lassen Acrylfarben zu einem einzigartigen Medium werden, um künstlerische Ideen umzusetzen. Lernen Sie die besonderen Eigenschaften von Acrylfarben kennen, ihre Stärken und Schwächen, und setzen Sie Ihre eigenen Ideen um. Beispielhaft werden Sie auch mit den Werken des zeitgenössischen Malers Mark Rothko vertraut gemacht.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: bis zu € 3,50 pro Tag für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2540-16 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 10.30 – 18.00 Uhr, So, 10.30 – 18.00 Uhr, **10. Juni – 12. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **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.

2540-20 ⓘ *Doris Happel*
Sa + So, 11.00 – 19.00 Uhr, **05. März + 06. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Acryl- und Ölmalerei

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. Inhaltliche Fragen werden sowohl individuell als auch in der Gruppe besprochen.

Material ist zum Teil vorhanden. Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: für Material je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2541-10 ⓘ *Karin Böhme-Brendel*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

Farbenfrohe Ansichten

Gestalten mit Collage und Acryl

Eigene Bildideen auf eine Leinwand zu bringen ist gar nicht so schwer. Bilder aus Illustrierten und Tageszeitungen oder eigene Fotos oder Fotokopien sind unsere Gestaltungsgrundlage. Zu einer eigenen neuen Komposition gefügt werden sie mit Leim auf Leinwand aufgebracht, mit Farben übermalt und anschließend mit Lack überzogen. So entstehen farbenfrohe und originelle Werke.

Bitte mitbringen: Keilrahmen (nicht größer als 30 x 30 cm oder 30 x 40 cm), Fotos, Fotokopien, farbige Papierschnipsel aus eigenem Bestand, gerne auch eigene Acrylfarben und Pinsel
Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: ca. € 15 für weiteres Material (im Kurs zu zahlen)

2542-10 ⓘ *Kathrin Rölle*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 63

Design, Illustration und Schrift

Meet and Create: Mit Bildern und Farben sprechen

NEU im Programm

Ein kostenloser Online-Infonachmittag mit Kurzvorträgen rund um Grafik und Gestaltung auf Papier und digital

Wo steckt das Gefühl im Plakat? Was denkt ein Bild? Kann man Schrift hören? Wenn Sie unter Kommunikation auch mehr als nur Sprache verstehen, sind Sie hier richtig! Denn Kommunikation findet ebenso über visuelle Gestaltung statt. An unserem kostenfreien Infonachmittag geben Profis aus der Praxis ihr Wissen weiter.

Lassen Sie sich für eigene kreative Ideen und Projekte zu den Themen Foto und Bild, Grafik und Design sowie Film und Farbe inspirieren. Kurzweilige Vorträge versprechen einen farbenfrohen, kreativen Start in das neue Jahr.

Weitere Informationen und das Programm finden Sie ab Januar im Internet unter vhs.frankfurt.de

5320-00 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Wer, wie, was Grafik?

NEU im Programm

Klassisches Grafik-Design zum Kennenlernen

Sie interessieren sich für Design, für die visuelle Gestaltung mit Farbe, Schrift, Komposition? Aber Sie wissen nicht, ob Sie tiefer eintauchen und z.B. einen mehrwöchigen Kurs belegen möchten? Kein Problem, an diesem intensiven Nachmittag tauchen Sie ein in die Welt des Designs: Grundsätzliche Fragen der Gestaltung, Hintergründe und Herangehensweisen werden besprochen und vor allem auch praktisch gemeinsam ausprobiert: Schrift, Farbe, Layout, Komposition, Weißraum und wie man diesen nicht füllt.

Bitte mitbringen: bereits vorhandene Materialien wie Papier, unterschiedliche Stifte, Lineal, Schere

2570-10 *Ina Hengstler*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Design Basics

NEU im Programm

Grundlagen der Print-Gestaltung

Egal ob Schrift, Farbe oder ein ganzes Layout: Täglich sind wir mit Design konfrontiert und kommunizieren durch und mit Design. Alle, die selbst kreativ werden wollen, können hier auf eine improvisierende kreative Art Komposition, Schrift, Satzspiegel und allgemeine Design Basics in analoger und digitaler Weise erproben und erhalten Inspirationen für eigene Flyer, Präsentationen oder persönliche Printprojekte. Mit einfachen Übungen z.B. aus dem Bereich des Design Thinking fördern und fordern wir unsere Kreativität. Vor allem wollen wir gemeinsam lernen, ausprobieren und uns gegenseitig inspirieren.

Bitte mitbringen: bereits vorhandene Materialien wie Papier, unterschiedliche Stifte, Lineal, Schere (weitere Materialien werden bei Bedarf im Kursverlauf bekannt gegeben)

2570-12 *Ina Hengstler*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **02. Mai – 23. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Text – Bild – Illustration

Die Kunst mit Bildern zu kommunizieren

Mit Illustrationen werden Texte veranschaulicht, Botschaften transportiert oder Geschichten erzählt. Ob Grafik, Mixed-Media oder die klassische Zeichnung, ob in Printmedien, in Büchern, auf Covern und Postkarten, Verpackungen oder im Internet: Betreten Sie die Welt der Illustration! Dieser Kurs vermittelt einen Einblick in die vielfältigen Aspekte, Einsatzmöglichkeiten und nötigen Arbeitsschritte (Analyse, Ideenphase, Skizzenphase, Stil, Technik, illustrative Umsetzung). Sie starten mit Ihrer eigenen Ideenfindung, um individuelle und visuell ästhetische Bilder für Ihr eigenes Projekt zu entwickeln. Sie erhalten ebenso einen Einblick in die Möglichkeiten der digitalen Umsetzung, was bei Interesse vertieft werden kann.

Bitte mitbringen: Material nach eigener Wahl (Bleistifte, Bunt- oder Filzstifte, Marker) sowie ggf. Aquarell- oder Acrylfarbe, dickeres Zeichenblockpapier A4 und A3

2570-14 *Mikhail Svyatskiy*
Do, 18.15 – 21.00 Uhr, **17. März – 07. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Kunst auf Karten

NEU im Programm

Zuhause und auf Reisen

Kunstwerke im Kleinformat: Karten werden „schon immer", aber mittlerweile immer seltener verschickt. Wir bringen unterschiedliche kreative Techniken und Experimente (Rote Beete und Kaffee, Collagen, Nadel und Faden etc.) auf unterschiedliche Kartenformate. Neben ein wenig aufschlussreichen und humorvollen Informationen entstehen so kleine und vielleicht auch interaktive Postkartenserien – für zuhause oder zum Verschicken.

Bitte mitbringen: Karton (für Postkarten), diverse Stifte, Pinsel, Klebebänder, Schere, Cutter, Lineal, Magazine zum Ausschneiden (weitere Materialien werden bei Bedarf im Kursverlauf bekannt gegeben)

2570-16 *Ina Hengstler*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **13. Juni – 04. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Sketchnotes

Jeder kann sketchen, geübte wie ungeübte Zeichner! Keine Langeweile mehr in Meetings und Konferenzen – unkompliziertes Zeichnen statt seitenlanger Notizen. Sketchnotes sind visuelle Notizen, die aus Handschrift und visuellen Elementen wie Kästen, Pfeilen und Symbolen bestehen. Wir entdecken gemeinsam verschiedene Einsatzmöglichkeiten im Alltag und Berufsleben.

Bitte mitbringen: schwarzen Permanent-Fineliner, einen grauen und einen farbigen Brushpen oder Textmarker, bevorzugt glattes, festes Papier (mindestens 100 g/m²)

2570-18 *Sandra Schwark*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

Typisch Typografie

NEU im Programm

Grundlagen zur Gestaltung mit Schrift

Von alltäglichen Fließtexten bis zu freien kreativen Schriftbildern oder der Gestaltung mit Schrift: Wir erforschen die unendlichen Möglichkeiten der Schriftgestaltung mit theoretischem Hintergrundwissen und in der Praxis. Thematisiert werden Fachbegriffe, typografische Regeln und sinnvolle Regelbrüche. Wie können wir unsere alltägliche Textproduktion in Hinblick auf Lesbarkeit und Struktur verbessern und Impulse für einen freieren Umgang mit Buchstaben und Wörtern finden? Es gibt vieles, was wir für den Alltag und das freie kreative Schaffen ausprobieren können – händisch, klassisch mit Stift und Papier und in Erweiterung auch am PC (keine Vorkenntnisse oder speziellen, kostenpflichten Programme notwendig).

Bitte mitbringen: bereits vorhandene Materialien, wie Papier, unterschiedliche Stifte, Lineal, Schere (weitere Materialien werden bei Bedarf im Kursverlauf bekannt gegeben)

2572-10 *Ina Hengstler*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **28. Apr. – 19. Mai, 4x**
Bethmannschule; € 39

Font und Flora

NEU im Programm

Kreative Gestaltung mit Schrift

Sie haben eine Affinität für Blumen, Blätter und Natur? Und sind neugierig auf kreative Schriftgestaltung? Auf kurzweilige und inspirierende Weise vereinen wir hier typografische Gestaltung, Aquarell und Florales: Wir schauen uns unterschiedliche Buchstabenformen an und bringen diese in vielfältigen Blumen- und Blätterformen und mithilfe von Bleistift und Aquarell aufs Papier.

Keine Vorkenntnisse nötig.
Bitte mitbringen: Papier, Bleistift, Aquarellfarben, Pinsel, weißer Buntstift, Lineal

2572-12 *Ina Hengstler*
Do, 19.00 – 20.30 Uhr, **23. Juni – 07. Juli, 3x**
Bethmannschule; € 29

Expressive Typografie

NEU im Programm

Schrift als Bild

Schrift transportiert nicht nur Inhalte, sondern kann auch einen eigenen Charakter, ein individuelles Gefühl vermitteln und dem geschriebenen Wort einen emotionalen Wert verleihen. Jenseits der klassischen „Schönschrift" werden wir zu Rebell/-innen: Wir schreiben, zerreißen, schneiden, zeichnen und malen unsere eigene Typografie, erschaffen nur mit Buchstaben und Linien Bilder,

Figuren und Geschichten. Mit experimentellen Mix-Media-Übungen schaffen wir so individuelle, freie Schriftbilder und lernen einen kreativeren Umgang mit Typografie kennen.

Bitte mitbringen: Zeichenblockpapier DIN A3 und A4 (mindestens 180 g/qm), Materialien zum Zerschneiden und Bemalen, z.B. Fotos, Abbildungen etc., Farbe und Malutensilien nach Wahl, Schere, Kleber

2572-14 *Mikhail Svyatskiy*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 42

Arabische Kalligrafie

Machen Sie eine Reise in den arabischen Kulturraum, mit Tusche, Bambusschreibgerät und Papier. Lassen Sie sich einführen in den Zauber und die Kunst der orientalischen Ornamentik. Auch ohne arabische Sprachkenntnisse oder Kenntnisse in der arabischen Kalligraphie sind Sie hier willkommen. Sie werden mit den Schreibwerkzeugen vertraut gemacht, üben das Schreiben des Alphabets und erproben vielleicht auch schon eine der sieben arabischen Schriftarten.

Das Material stellt der Kursleiter zur Verfügung.

2572-20 *Adel Ibrahim*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **22. März – 10. Mai, 6x**
Gutenbergschule ; € 69, Mat. Kosten € 5

2572-22 *Adel Ibrahim*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **30. Apr. + 07. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 69, Mat. Kosten € 5

In den Sommerferien

Aquarellieren

Arbeiten Sie fünf Tage am Stück mit Aquarellfarben und den dazugehörigen Werkzeugen. Im Laufe der Woche vertiefen Sie Ihre Kenntnisse, um so Ihren ganz eigenen Ausdruck im Bild zu finden. Sie lernen die Eigenheiten des Aquarells kennen und erfahren etwas über seine Geschichte. Sie arbeiten nach Stillleben, auch „Freies Arbeiten" ist vorgesehen, ebenso das Malen vor Ort bei schönem Wetter. Beispiele aus der Kunstgeschichte begleiten den Kurs.

Bereits vorhandenes Material können Sie selbstverständlich mitbringen.
Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-10 ⓘ *Johannes Westenberger*
Mo – Fr, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Zeichnen, Zeichnen, Zeichnen

Zeichnen mit Stiften, Kohle, Kreiden oder Tusche ist Entspannung und Konzentration zugleich. Erleben Sie unterschiedliche Orte, Themen und Techniken, z.B. im Atelier der VHS Stillleben auf großen Papieren zeichnen oder frei mit Material und Technik experimentieren. Bei schönem Wetter bieten die Häuser des Viertels oder die Frankfurter Skyline von der Dachterrasse aus Anregung. Am Main Richtung Osthafen können Zeichentagebücher entstehen, die ein Stück Frankfurter Geschichte festhalten. Eigene Impulse und Ideen lassen sich überall realisieren. Zu Beginn des Kurses wird das „was, wo, wie" miteinander besprochen. Geeignet für jene, die seit der Schulzeit nicht mehr gezeichnet haben, die sich fünf Abende eine Auszeit aus dem Alltag nehmen oder ihr Können vertiefen möchten.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-12 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo – Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Acrylmalerei

Starten Sie in die kreative Welt der Malerei mit Acrylfarben. An fünf aufeinander folgenden Tagen haben Sie die Möglichkeit, von den Grundlagen bis hin zu einem eigenen großen Gemälde in die Malerei einzusteigen. Sie erfahren das Wichtigste über Motivwahl, Farbmischung und Bildkomposition bis hin zum Wissen, wie Sie eigene Acrylfarben herstellen. Anfänger/-innen sind ebenso willkommen wie bereits Erfahrene, die Ihr Wissen erweitern möchten.

Bitte Info-Blatt anfordern.
Zusatzkosten: je nach Verbrauch bis max. € 3,50 pro Tag (im Kurs zu zahlen)

2575-16 ⓘ *Siegfried Kärcher*
Mi – Fr, 17.00 – 21.00 Uhr,
Sa + So, 10.30 – 18.00 Uhr, **17. Aug. – 21. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 138

Gestalterische Regeln brechen können ...

... bedeutet, sie vorher zu kennen und zu wissen, wie man mit ihnen umgeht. Design und Typografie begegnen uns (un)bewusst im täglichen Leben. Schrift ist mehr als das geschriebene Wort, Design kann mehr, als nur schön auszusehen. Auch meine künstlerischen Kurse bieten eine materielle und formelle Horizonterweiterung.

Die Kurse sind für alle, die Lust auf einen kreativen, experimentellen Austausch haben. Sie bestehen aus Theorie und Praxis und kein Kurs gleicht dem anderen.

Kreativität entsteht durch ein agiles Miteinander.

Ich bin studierte Künstlerin, Kunstvermittlerin und Kommunikationsdesignerin und habe meine Leidenschaften zum Beruf gemacht. Seit 10 Jahren leite ich Kreativangebote – immer auch aus der eigenen Praxis heraus.

Ihre Ina Hengstler

Malen, Malen, Malen

Malen Sie mit Ihren Lieblingsfarben und oder probieren Sie Material aus, das Sie schon immer mal kennenlernen wollten. Ateliers entstehen überall: Bei schönem Wetter ist es die Dachterrasse mit Blick über die Häuser oder ein hübscher Platz unten am Main, alternativ der große VHS-Arbeitsraum. In jedem Fall eine Woche lang eintauchen in die Welt der Farben, in ihre Vielschichtigkeit, ihre unterschiedlichen Ausdrucksmöglichkeiten. Auf großen Formaten großzügig arbeiten, naturalistisch oder ungegenständlich. Loslassen vom Alltag, entspannen! Sich einlassen auf Neues und spielerisch individuelle Freiräume entdecken und einen ganz persönlichen Malstil entwickeln. Die Dozentin begleitet Sie mit technischen Informationen, Anregungen und Tipps.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2575-18 ⓘ *Dagmar Hirsch-Post*
Mo – Fr, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Wir suchen Kursleiter/-innen

Für das Programmsegment „Kunst und handwerkliche Techniken" suchen wir Kursleiterinnen und Kursleiter für alte Handwerkstechniken (z.B. Körbe flechten, Blaudruck), Kreativtechniken (z.B. Lichtobjekte bauen, Plastizieren ohne Ton) oder Kunsthandwerk (z.B. Porzellanmalen, Emaille) sowie Ikebana.

Neue Kursideen und Themen sind willkommen.

Bei Interesse senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per E-Mail an Miriam Claudi, miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de

Kunst- und handwerkliche Techniken

Bildhauerei einmal anders

Spielerisch und ohne Stress nehmen wir langsam und behutsam mit den Materialien Ytongstein und Speckstein Kontakt auf. Wer es probiert, wird rasch feststellen, dass das Bearbeiten der Steine mit Feilen und Schmirgelpapieren gar nicht so schwer ist. Mit viel Geduld entsteht langsam eine eigene Form, sei es abstrakt oder figürlich. Es macht viel Freude, zu sehen, wie der Stein sich zur eigenen Form verwandelt. Am Anfang ist der Stein nur Stein, am Ende sehen wir das Neue, die eigene Skulptur.

Zusatzkosten: ca. € 25 für Steine und Werkzeug (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit der KreativWerkstatt, Frankfurter Verband e.V.

2607-01 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **28. Jan. – 25. Feb., 5x**
Kreativwerkstatt; € 78

2607-02 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **04. März – 01. Apr., 5x**
Kreativwerkstatt; € 78

2607-03 *Gabriela Blass*
Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Juni – 15. Juli, 5x**
Kreativwerkstatt; € 78

Skulptieren mit Speckstein

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitendes weiches Material. Beispiele aus der Kunstgeschichte und aus der Natur können Vorbilder für ein eigenes Objekt sein. Im Wesentlichen löst jedoch die Form des Steines selbst eine spontane Idee für das Skulptieren aus. Versuchen Sie es einfach einmal!

Werkzeuge sind vor Ort vorhanden.
Zusatzkosten: € 3 für Schleifpapier, Schwämme und Poliermittel (im Kurs zu zahlen)
Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Speckstein-Rohlinge; Tipps zum Steinkauf werden vor Kursbeginn zugesandt

2607-05 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 62

2607-06 ⓘ *Heike-Marei Heß*
Sa + So, 10.30 – 16.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte, Musisches Zentrum im Garten; € 62

Schmuckherstellung

● Goldschmieden – Ringe selber schmieden

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

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

2608-10 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **23. Jan. + 06. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 89

● Goldschmieden Spezial: Gießen

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

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

2608-11 Nord *Birgit Pletzinger*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. März + 20. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 89

● Perlenwerkstatt intensiv

Glasperlen verschiedenster Größen sind der Hauptbestandteil des zu verarbeitenden Materials. Mit Garn, Nylon und Draht fädeln, biegen und basteln Sie daraus individuellen Schmuck und Dekorationen: (Netz-)Armbänder, Gliederketten, Perlensterne als

Winterdekoration, Perlenblumen als Tischdekoration, Schlüsselanhänger, Perlentiere, Ringe und Ohrringe, Broschen, Colliers.

Bitte mitbringen: Rocailles/Indianerperlen in drei Farben (2,6 mm), sowie bei Bedarf Perlen verschiedener Größen und Formen. Materialien können aber auch im Kurs erworben werden.
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2608-15 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

2608-16 *Iris Korkus*
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 39

Im folgenden Intensivkurs werden größere Kreationen angefertigt. Sie benötigen dafür Grundkenntnisse der Perlenverarbeitung.

2608-17 *Iris Korkus*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **30. Apr. – 21. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

● Silberschmuck aus Silber Clay

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

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

2608-18 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 54

2608-19 Nord *Cilmara de Oliveira*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **10. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 54

Werkstatt Buchbinden

Anfänger/-innen erlernen die Grundtechniken des Buchbindens. Erstellt wird ein Buch, eine Mappe oder ein Album; Sie erlernen das Verarbeiten von Papier, Pappe und Gewebe.

Bitte mitbringen: Eine Schürze zum Schutz der Kleidung, Lineal, Schere und Bleistift
Zusatzkosten: für Material nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen)

2609-05 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 29. März, 7x**
Gutenbergschule ; € 105

2609-06 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Jan. – 09. März, 7x**
Gutenbergschule ; € 105

2609-07 *Silke Thiel*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
Gutenbergschule ; € 90

2609-08 *Claudia Schwarz*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 08. Juni, 7x**
Gutenbergschule ; € 105

Werkstatt freies Buchbinden

Wir stellen ein persönliches Inspirationsbuch aus handgeschöpftem Papier her. Es dient als Erinnerungs- und Sammlungsbuch für Fundstücke oder als Notizheft für Gedichte und Gedanken. Lernen Sie die verschiedenen Eigenschaften des Papiers kennen und probieren Sie die Technik der „wilden Bindung" als Buchform aus. In der Papierwerkstatt befinden sich zur Einarbeitung in das Heft: handgeschöpfte Papiere, diverse Blankopapiere und ein anregender Bilderfundus. Diese Ausgangsmaterialien können durch selbst mitgebrachte, besondere Papiere ergänzt werden. Textmaterial zur Ergänzung Ihrer eigenen Textideen wie z.B. kurze positive Affirmationen für jeden Tag stehen zur Verfügung. Texte und inspirierende Worte können ganz analog auf historischen Schreibmaschinen zu Papier gebracht werden.

Zusatzkosten: € 3 für Papier und Kopien (im Kurs zu zahlen)
Bitte mitbringen: besondere Papiere, Magazinausschnitte, Textvorlagen, schöne Verpackungen oder ähnliches Material zur Inspiration.

2609-09 *Lena Sandel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Soziale Manufaktur DRK; € 52

Werkstatt Tiffany

Einführung in die Glaskunsttechnik

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

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

2609-16 *Dieter Milbradt*
Sa + So, 13.30 – 17.00 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
Glasatelier Happy Glas; € 40

Blumenwerkstatt

● Sträuße und Vasenfüllungen

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

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

2609-20 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39, Mat. Kosten € 22

2609-21 *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 39, Mat. Kosten € 22

● Kränze und Gestecke für Ostern

Mit Blick in die Natur lassen wir uns inspirieren. Nester zum Legen und Kränze zum Hängen schauen wir uns den Vögeln ab. Ranken, Zweige, Äste und Moos werden zur Grundlage für natürliche Kompositionen mit der üppigen Vielfalt der Frühlingsblüher. Kränze werden gesteckt, gewickelt und gewunden und finden ihren Platz auf Tischen, an Türen und Wänden. Für Gestecke benötigen Sie ein eigenes Gefäß.

Bitte mitbringen: scharfes Messer und eine Gartenschere. Wenn vorhanden: Gepflücktes, Gesammeltes und eigene Deko. Moosy, Kranzunterlagen und Wickeldraht können im Kurs erworben werden.

2609-22 Nord *Friederike Kramm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 39, Mat. Kosten € 22

Kerzenwerkstatt

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen

zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

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

● **Am Abend**

2609-31 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 8

● **Outdoor**

2609-32 *Renate Happel*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18, Mat. Kosten € 8

Seifenküche: Seife und Badeprodukte

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

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

2609-35 Nord *Kerstin Kalajian*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, Di, 19.00 – 21.00 Uhr,
12. März + 15. März, 2x
Nordwestzentrum; € 40

siehe auch: Naturkosmetik selbst gemacht, 3002-20 bis -28

Wasch- und Putzmittel selber machen

Aus Essig, Salz, Zitrone, Natron, Seifenflocken mixen wir nach einfachen Rezepten umwelt- und gesundheitsfreundlichere Alternativen zu fast allen haushaltsüblichen Putz- und Reinigungsmitteln.

Bitte mitbringen: leere Flaschen/Gläser mit Verschluss (mindestens 200 ml)

2609-41 *Karin Jolas*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16, Mat. Kosten € 5

2609-42 Nord *Karin Jolas*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 16, Mat. Kosten € 5

Internationale Kulturtechniken

Einführung in den japanischen Sado-Teeweg

Die Kunst der Teezubereitung wird mit seinen vier Prinzipien Wa (Harmonie), Kei (Respekt, Achtung), Sei (Reinheit, Reinigung), Jaku (Stille) als spiritueller Übungs- oder Lebensweg verstanden. Nach einer kulturgeschichtlichen Einführung erläutern wir das japanische Schönheitsverständnis und die Verbindungen zu anderen traditionellen Künsten. Dann zeigen wir die ritualhafte Handhabung der Utensilien. Durch Haltung, Atmung und Sammlung begeben wir uns auf den Weg zu innerer Ruhe und Seelentiefe. Wir verwenden grünen Pulver-Tee. Er gelangte im 12. Jahrhundert von China nach Japan. Buddhistische Mönche verwendeten ihn bei der Meditation. Im 16. Jahrhundert verband er sich dann mit der Zen-Philosophie.

2610-17 *Matthias Stettler*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Einführung in den japanischen Sencha-Teeweg

Die Kunst der japanischen Teezubereitung wird als Übungs- und Lebensweg nach Innen verstanden. Wir zeigen die rituellen Bewegungs- und Haltungsformen, die als Übungsmittel zur Körper- und Bewusstseinsschulung genutzt werden. In der richtig geübten und gelebten Form offenbart sich die Möglichkeit großer Freiheit und Lebendigkeit. Die Schönheit, die wir bei ganz einfachen Bewegungen und Haltungen empfinden, entsteht vielleicht aus dieser inneren Freiheit. Der bei der Zubereitung verwendete Tee ist Blatt-Tee (Sencha, Gyokuro, Bancha, Hojich). Dieser Teeweg stammt aus dem 18. Jahrhundert und unterscheidet sich in Zubereitung, Gerätschaften und Geschichte von dem Sado oder Cha-no-yu (Pulvertee) genannten Teeweg.

2610-18 *Matthias Stettler*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **17. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 14, Mat. Kosten € 4

Einführung in die japanische Schwertkunst

Die Schwertformen (Kata), mit denen wir allein oder in Partnerarbeit üben, sind seit 600 Jahren überliefert. Das Holzschwert wird hierbei nicht als Waffe verwendet, sondern als Übungsmittel auf einem Weg. Mit Atem-, Konzentrations- und Körperübungen werden die Lebenskräfte aktiviert. Das natürliche Kräftezentrum des Menschen nehmen wir dabei im Hara/Koshi, dem Beckenbereich, durch Haltung und Bewegung auf natürliche Weise wahr. In der bewussten Atemführung in den Hara/Koshi spüren wir die lebendige Verwandlungsbewegung des Atems. Am Ende geht es bei der Schwertkunst weniger um das Festhalten und Zugreifen als um das Loslassen; nicht um Härte, sondern um weiches Fließen. Nach einer kurzen Einführung in den kulturgeschichtlichen Hintergrund probieren wir erste Schritte und Bewegungen mit dem Schwert.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Schuhe

2610-19 *Matthias Stettler*
Sa + So, 14.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 4

Einführung in den Japanischen Tanz

Wie alle traditionellen japanischen Künste ist der japanische Tanz des No-Theaters auch eine Kunst der Lebenspflege mit den ihr eigenen Methoden der Atem-, Konzentrations- und Körperübungen zur Aktivierung der Lebenskräfte. Minimalisierung, Zurückhaltung und Stille prägen ihren Ausdruck. Die Anfänge dieser Tänze liegen im 14. Jahrhundert. Tänzerinnen und Tänzer versuchen hierbei nicht, in der Bewegung nach oben die Schwerkraft zu überwinden, sondern suchen die Verwurzelung, die Verhaftung am Boden. Nach einer kurzen Einführung in den kulturgeschichtlichen Hintergrund probieren wir den spezifischen Gleitschritt des No-Tanzes und die Handhabung des Fächers aus und wagen uns auch an einen einfachen Tanz heran.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung und Schuhe
Zusatzkosten: Leihgebühr Fächer

2610-20 *Matthias Stettler*
Sa + So, 16.30 – 18.30 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 22, Mat. Kosten € 4

Origami Atelier – Frühlingsboten, Glücksbringer

Zwei- und dreidimensionale Objekte, Tiere, Pflanzen, Sterne, Glücksbringer und einzigartige Design-Schachteln entstehen aus einem einfachen quadratischen Blatt Papier. Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Faltkunst

ist faszinierend, aber auch für Anfänger/-innen leicht zu erlernen. Mit jedem Falten entdecken wir die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet.

2610-21 Nord *Elisabetta Criseo-Brack*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **07. März – 04. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 49, Mat. Kosten € 8

Ebru Kunst – überraschende Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier" her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen." Probieren Sie es aus!

2610-22 Nord *Orhan Erdogan*
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 8

2610-23 Nord *Orhan Erdogan*
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli + 03. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 30, Mat. Kosten € 8

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

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

Nähmaschinen sind vorhanden; bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn
Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Kosten in Höhe von € 1–3

2800-05 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **08. Feb. – 22. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/max. 7 TN
Empfohlener Folgekurs 2810-05

2800-07 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Feb. – 25. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/max. 8 TN
Empfohlener Folgekurs 2810-17

2800-08 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **02. Feb. – 16. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/max. 8 TN
Empfohlener Folgekurs 2812-30

● **Am Wochenende**

2800-10 *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-12 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-14 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-15 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-16 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

2800-18 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-20 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-22 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-24 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

2800-26 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **20. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-28 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-30 *Barbara Detig-Dietz*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **03. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-32 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-34 *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-36 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **15. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-38 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

2800-40 *Mirta Kljajo*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-42 *Laura Dormeier-Jones*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-44 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **24. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2800-46 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

Nähen lernen – Aufbau

● Übungsprojekte für einen Tag

Für Leute, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge, z.B. individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln
Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 3–8, je nach Verbrauch
Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-10 *Marion Rutkowski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2801-12 Nord *Marion Rutkowski*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **27. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

● Reißverschlüsse einnähen

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

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

2802-20 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2802-20 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

2802-22 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2802-24 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **28. Aug., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

● Schnittmuster verwenden

Sie können bereits Kissen, Tasche/Beutel und einfache Accessoires nähen, jetzt geht es an ein erstes Kleidungsstück! Genäht wird eine kurze Jogginghose oder ein Stiftrock mit Gummibund aus festem schwarzem Jersey. An diesem Beispiel lernen Sie die ersten Grundlagen im Umgang mit Schnittmustern: Material und Größe wählen, Schnittmuster verstehen und übertragen, alles über Nahtzugaben und Fadenläufe sowie den richtigen Zuschnitt. Mit diesen Kenntnissen können Sie sich nun an weitere einfache Kleidungsstücke wagen und z.B. in unseren Kursen „Nähen für Fortgeschritten – Tageswerkstatt am Wochenende“ unter Anleitung anfertigen.

Schnitt, Stoff, Garn, Gummibund werden von der Kursleitung gestellt und sind mit € 12 in den Materialkosten enthalten (ab Kleidergröße 50 ist ein Aufpreis von € 10 im Kurs zu bezahlen).
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband
Nähmaschinen sind vorhanden.

2804-21 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN,
Mat. Kosten € 14

2804-23 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN,
Mat. Kosten € 14

2804-25 *Laura Dormeier-Jones*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN,
Mat. Kosten € 14

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig! Wir erklären Ihnen Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a.: Einfädeln und Aufspulen; Fadenspannung; Sticharten und Stichlänge; Spezialfüße; Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden; Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen
Bitte mitbringen: die eigene Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung

2805-20 *Lilian Würkner*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 33/max. 6 TN,
Mat. Kosten € 3

Nähen für Fortgeschrittene

Tageswerkstatt am Wochenende

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit, Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.

2808-30 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **06. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2808-32 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2808-34 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2808-36 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2808-37 *Mirta Kljajo*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2808-38 *Birgit Hans-Czaplok*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

2808-40 *Birgit Hans-Czaplok*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **17. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

● Vormittags

2810-01 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2810-02 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2810-03 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2810-04 Nord *Jana Krieger*
Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **13. Juni – 18. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2810-05 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **01. März – 05. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2810-06 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2810-07 *Heidrun Bratenberg*
Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Juni – 12. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2810-09 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **12. Jan. – 16. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2810-10 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2810-11 *Tina Wentland*
Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2810-13 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **10. Feb. – 24. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 49/max. 8 TN

2810-14 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. März – 07. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2810-15 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Apr. – 09. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2810-16 *Mirta Kljajo*
Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **23. Juni – 28. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2810-17 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. März – 08. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2810-18 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **29. Apr. – 03. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2810-19 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **10. Juni – 15. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

● **Nachmittags**

2811-01 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **13. Jan. – 17. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2811-02 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **24. Feb. – 31. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2811-03 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **28. Apr. – 09. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2811-04 *Lilian Würkner*
Do, 15.00 – 18.00 Uhr, **23. Juni – 28. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

● **Abends**

2812-01 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-02 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-03 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-04 *Birgit Hans-Czaplok*
Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **13. Juni – 18. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-10 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **11. Jan. – 15. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-11 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-12 *Kerstin Jentschke*
Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-15 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **08. Feb. – 22. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/max. 7 TN

2812-16 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **01. März – 05. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-17 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-18 *Mirta Kljajo*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **07. Juni – 12. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-20 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **11. Jan. – 15. Feb., 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2812-21 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **22. Feb. – 29. März, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2812-22 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2812-23 Nord *Jana Krieger*
Di, 18.45 – 21.45 Uhr, **07. Juni – 12. Juli, 6x**
Nordwestzentrum; € 98/max. 8 TN

2812-25 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **12. Jan. – 16. Feb., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-26 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-27 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-28 *Laura Dormeier-Jones*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **08. Juni – 13. Juli, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-30 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Feb. – 30. März, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-31 *Heidrun Bratenberg*
Mi, 18.30 – 21.30 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-34 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **20. Jan. – 24. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-35 *Marion Rutkowski*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **03. März – 07. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-36 *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **28. Apr. – 09. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-37 *N.N.*
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, **23. Juni – 28. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-42 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **10. Feb. – 24. Feb., 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/max. 7 TN

2812-43 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **03. März – 07. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-44 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **28. Apr. – 09. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 98/max. 7 TN

2812-45 *Mirta Kljajo*
Do, 18.45 – 21.45 Uhr, **23. Juni – 07. Juli, 3x**
VHS Leipziger Straße; € 49/max. 7 TN

2812-46 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **21. Jan. – 25. Feb., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-47 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **04. März – 08. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-48 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **29. Apr. – 03. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

2812-49 *Laura Dormeier-Jones*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **10. Juni – 15. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 98/max. 8 TN

siehe auch: Feriennähkurse für Teenies im Programm „Junge VHS“, 6728-20 bis -32

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Flicken, Ändern, Upcycling

Basiswissen Textilien ausbessern

Knöpfe annähen und 4 Handstiche (Saumstich, Steppstich, Punktstich und Stopfstich) reichen, um fast alle kaputten Kleidungsstücke auch ohne Maschine retten zu können: geplatzte Naht, runtergetretener Saum, kaputter Reißverschluss, lädiertes Futter, Löcher in Strickwaren, neue Innentaschen, Flicken auf Ärmel oder Knie und mehr. Falls Sie Textilien zum Reparieren haben, können Sie diese (und passendes Garn) gerne mitbringen und die Stiche gleich daran üben, ansonsten sind Übungsmaterialien im Kurs vorhanden.

2830-20 *Heidrun Bratenberg*
Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. März – 28. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 8 TN

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

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

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

2830-20 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

2830-21 *Barbara Detig-Dietz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38/max. 7 TN

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungsstück auch nicht mehr: der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem, unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt. Näh- und Overlockmaschine sind vorhanden.
Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn

2832-20 Nord *Heidrun Bratenberg*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

Upcycling: Neue Schnitte aus alten Hemden

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

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

2833-10 Nord *Katarina Skupch*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 39/max. 7 TN

Stoff statt Plastik

Wachstuch selber machen

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

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

2834-20 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 10/max. 10 TN,
Mat. Kosten € 5

● **Alltagshelfer selber nähen**

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine
Bitte mitbringen: Schere, Garn, Nadeln und abgelegte Textilien soweit vorhanden
Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

2835-21 Nord *Jana Krieger*
So, 12.00 – 16.00 Uhr, **13. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 23/max. 8 TN

Textilkunst

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, diese sind in den Materialkosten enthalten.

2840-20 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

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, Schneidematten 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

2842-30 West *Gisela Hafer*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/max. 8 TN

Handarbeit

Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Sie brauchen nur zwei Dinge: Garn und eine Häkelnadel. Und es gibt nur drei verschiedene Grundmaschen: Luftmaschen, feste Maschen und Stäbchen. Daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundtechniken, sowie Fadenring und Maschen abnehmen oder zunehmen zum Verändern der Form.

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

2850-20 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26/max. 8 TN

Tunesisches Häkeln

● **Basis**

Tunesisches Häkeln ist eine sehr alte Handarbeitstechnik. Mit einer speziellen Häkelnadel entstehen wunderbare „Webmuster" für modische Accessoires oder praktische Wohnaccessoires. Sie lernen die verschiedenen Grundmaschen des Tunesischen Häkelns kennen sowie das Ab- und Zunehmen von Maschen.

Material (spezielle Häkelnadeln und Arbeitswolle zum Üben) kann im Kurs zum Preis von ca. € 4 erworben werden.

2851-20 Nord *Christine Bodner*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **27. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 23/max. 8 TN

● **Aufbau**

Sie lernen weitere Maschenvarianten kennen, das Tunesische Häkeln in Runden sowie die spezielle Entrelac-Technik, mit der sie interessante Effekte erzeugen können (z.B. Flechtoptik). Außerdem erhalten Sie Anregungen und Tipps für die Herstellung von schönen Accessoires und Kleidung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Tunesischen Häkeln
Bitte mitbringen: Nadel und Garn soweit vorhanden
Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür fallen Kosten in Höhe von € 3 an.

2852-20 Nord *Christine Bodner*
So, 15.00 – 18.00 Uhr, **13. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 17/max. 8 TN

Einführung ins Stricken

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

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

2855-20 Nord *Christine Bodner*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 26/max. 8 TN

2855-22 *Sigrid Kneißl*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26/max. 8 TN

Einführung ins Sticken

Sie lernen die wichtigsten Handstick-Stiche und Stickmaterialien kennen und sticken Ihr eigenes kleines Projekt.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn, soweit vorhanden
Alle Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 4–5, je nach Verbrauch.

2860-20 *Christine Bodner*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 26/max. 8 TN

Sashiko-Stickerei

Diese japanische Sticktechnik ist unkompliziert und leicht zu lernen. Es werden einfach „gestrichelte Linien" in traditionellen geometrischen oder in freien Mustern auf schlichte Stoffe gestickt. Die Motive sind inspiriert durch die Natur und erhalten durch Reduzierung und Wiederholung ihren besonderen Reiz. Das Ergebnis ist beeindruckend effektvoll, da überwiegend mit weißem Garn auf blauem Grund gearbeitet wird und es eine Vielzahl schöner traditioneller Muster gibt. Sie erlernen die Technik anhand

kleiner Probestücke mit traditionellen Mustern und entwickeln dann frei eigene Designs.

Leinenstoff, Sashikogarn und Nadel können im Kurs erworben werden; dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 5–8, je nach Verbrauch.

2862-20 *Sigrid Kneißl*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17/max. 8 TN

Werkstatt: Häkeln, Stricken und Sticken

Sie häkeln, stricken oder sticken Ihr Wunschstück und erhalten dazu individuelle Anleitung und Beratung. Für Teilnehmende, die sich noch nicht alleine an Pulli, Socken, Mütze oder Sonstiges herantrauen, oder Unterstützung beim Erlernen einer neuen Strick-/Häkel-/Sticktechnik oder eines Musters benötigen, oder mit Ihrem Handarbeitsprojekt nicht weiterkommen und individuelle Beratung brauchen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Häkeln, Stricken oder Sticken

2863-20 *Sigrid Kneißl*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17/max. 8 TN

Needle Punching – Malen mit Wolle

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

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

2865-20 *Christine Bodner*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **09. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 17/max. 8 TN

In unseren Kursen zur Gesundheitsbildung

- **erfahren Sie, was Sie für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können**
- **verbinden Sie Bewegung und sportliche Aktivität mit bewusster Körperwahrnehmung**
- **lernen Sie Methoden der Stressbewältigung und Wege eines gesunden Lebensstils kennen**
- **erwerben Sie Wissen rund um die Gesundheit**

Gesundheit, Bewegung

Allgemeine Informationen 114
Rund um die Gesundheit 115
Entspannung und Körpererfahrung 119
Yoga 126
Gymnastik 132
Fitness und Sport 137
Fit und aktiv im Freien 141

Gesundheit, Bewegung

Aktiv, entspannt und gut informiert – ein Leben lang!

In jeder Lebensphase spielt Gesundheit eine herausragende Rolle für die individuelle Lebensqualität. Wir möchten Sie daher darin unterstützen, Ihre Gesundheit in jedem Alter selbst in die Hand zu nehmen, Motivation für einen dauerhaft aktiven Alltag zu erlangen, Belastungen stark zu begegnen und bei wachsenden gesellschaftlichen und persönlichen Herausforderungen eigene Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Wir haben dabei einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff vor Augen, der Gesundheit als Resultat eines dynamischen, lebenslangen Prozesses sieht und dabei körperliche, geistige und soziale Erfahrungen umfasst.

In unseren Kursen lernen Sie, wie Krankheit und Gesundheit entstehen, was hinter einzelnen Methoden steckt, Sie üben gesundheitsfördernde Techniken und Bewegungen und schulen Ihr Körperbewusstsein.

In der Gesundheitsbildung ist das Interesse an Sichtweisen und Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Kulturkreisen groß. Wir möchten Ihnen diese in unseren Kursen vorstellen, so dass Sie sich selbst eine differenzierte Meinung bilden können und in die Lage versetzt werden, das für Sie Passende zu finden.

Unsere Angebote verstehen sich als Orientierungshilfe und Unterstützung, können aber keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten ersetzen. Bei Schwangerschaft bitten wir, eine Teilnahme an unseren Gesundheits- und Bewegungskursen mit der Frauenärztin/dem Frauenarzt zu besprechen.

Für eine gelungene Integration in den Alltag empfehlen wir, das im Kurs Gelernte zu Hause zu üben.

Bildungsurlaub im Gesundheitsbereich

Sie möchten sich gerne weiterbilden und gleichzeitig auch etwas für sich tun? Wir bieten Ihnen ein vielfältiges Bildungsurlaubsangebot rund um die Gesundheit. Im Fokus stehen Strategien und Methoden, um Stress effektiv zu bewältigen, die Körperwahrnehmung zu schulen und das individuelle Wohlbefinden zu fördern.

Mit Schwerpunktthemen, wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Nordic Walking, Rückenstärkung, Ayurveda und Entspannung, lernen Sie einen gesundheitsbewussten und bewegungsaktiven Lebensstil in einen fordernden Berufsalltag zu integrieren. Bei einer vielfältigen Praxis kommen auch das Hintergrundwissen und die gesamtgesellschaftliche Einbettung der Gesundheitsthemen nicht zu kurz.

Unsere aktuellen Bildungsurlaubsangebote finden Sie auf unserer Internetseite vhs.frankfurt.de Stichwort „Bildungsurlaub Gesundheit“.

Eine Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie ab Seite 321 oder im Internet unter vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub

Sprechen Sie uns an!

Wir beraten Sie gerne, damit Sie finden, wonach Sie suchen.

Bildungsurlaube, Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan
Telefon: 069 212-39808
E-Mail: yusuf.evyapan.vhs@stadt-frankfurt.de

Gymnastik, Fitness
Charoula Tzoumis
Telefon: 069 212-35453
E-Mail: charoula.tzoumis.vhs@stadt-frankfurt.de

Gesundheit in den westlichen Stadtteilen, Tanz
Melanie Lutz
Telefon: 069 212-45031
E-Mail: melanie.lutz.vhs@stadt-frankfurt.de

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

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Rund um die Gesundheit

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

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

3001-20 *Karin Jolas*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **20. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 16

Naturkosmetik selbst gemacht

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

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

3002-20 *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **06. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24, Mat. Kosten € 22

3002-22 Nord *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **06. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

3002-24 West *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

3002-28 *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **10. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 24, Mat. Kosten € 22

Entspannungstechniken bei Tinnitus

Dauernde Ohrgeräusche können zur schweren Belastung im täglichen Leben werden. Nach Abschluss einer ärztlichen Behandlung oder wenn der Arzt eine organische Ursache ausgeschlossen hat, können Entspannungstechniken gezielt zur Überwindung oder Linderung des Tinnitus eingesetzt werden. Ursachen für Tinnitus und Wirkweise der Entspannung werden erklärt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke

3005-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Das Kiefergelenk aus Sicht der Osteopathie

Was haben Schwindel, Tinnitus, Kopfschmerzen, Migräne, Hörsturz, Nackenschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Beckenblockierung und Hexenschuss gemeinsam? Alles kann durch eine Fehlfunktion des Kiefergelenks verursacht werden. Nach einer kurzen Einführung in Geschichte und Grundlagen der Osteopathie beschäftigen wir uns mit der osteopathischen Untersuchung des Kiefergelenks. Es werden Zusammenhänge zwischen Kiefer, Hals- und Lendenwirbelsäule, Becken, Beckenboden bzw. den inneren Organen und wie man sie osteopathisch nutzen kann, aufgezeigt. Wir besprechen aber auch die Grenzen der Osteopathie.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen zuerst die Rücksprache mit Ihrem Zahnarzt oder Kieferorthopäden.

3005-02 *Jochen Frühwein*
Di, 19.00 – 21.30 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

siehe auch: Gutes Hören im Programm „Aktiv im Alter“, 7106-01 und -02

Entspannungstechniken bei Zähneknirschen

Bei Menschen, die unter Zähneknirschen (Bruxismus) leiden, schmerzen die Zähne, das Zahnfleisch, der Kiefer oder sogar das ganze Gesicht. Sie fühlen sich mit dem Problem allein gelassen. Viele tragen nachts eine Knirscherschiene im Mund. Vorgestellt wird ein Entspannungstraining, das bei richtiger Anwendung das Knirschen, Schmerzen und Fehlbeanspruchungen der Kieferpartie am Tag und bei Nacht reduzieren kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke

3006-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Rebalance – Ayurveda für den Alltag

Sie lernen mithilfe des Ayurveda in einer gesellschaftlich schnellen und bewegten Zeit wieder in Ihre Balance zu finden und achtsamer mit unserer Energie umgehen zu können. Mit Impulsen zur Entschleunigung und Achtsamkeit erhalten Sie einen kurzen Einblick in die ganzheitliche jahrtausendealte Gesundheitslehre und praktische Tipps für mehr Wohlbefinden und Genuss.

3030-01 *Tina Wagner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **07. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Bildungsurlaube

Gesund bleiben in Beruf und Alltag

Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben gehört die Fähigkeit, positiv mit den Anforderungen von Berufsalltag und Privatleben umzugehen. Wir erwarten von uns jeden Tag leistungsfähig zu sein, nutzen jedoch häufig nicht unsere Ressourcen. Wir wollen uns mit den Aspekten Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung befassen, die wichtige Säulen für eine gesunde Lebensführung sind.

Folgende Themen stehen im Mittelpunkt:
- Dem Stress auf der Spur
- Sensibilisierung für eigene Stresssymptome
- Umgang mit den Anforderungen des Berufsalltags
- Konstruktiver Umgang mit Konflikten
- Essen und Schlaf als Quelle von Genuss und Wohlbefinden
- Die Bedeutung sozialer Netzwerke
- Bewegungsmangel /Bewegungsfreude
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Einführung in Tai Chi und Yoga

3102-21 BU *Franz Konter; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

3102-22 BU *Psy-fit GbR; Franz Konter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

3102-23 BU *Franz Konter; Barbara Barres*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Lernen Sie mit Achtsamkeitsmeditation, Yoga und Bewegung, wie Sie Stress an Ihrem Arbeitsplatz und

darüber hinaus reduzieren und mehr Lebensfreude gewinnen können. In diesem Bildungsurlaub üben Sie sich in einem erprobten Trainingsprogramm und erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Die regelmäßige Durchführung der Bewegungs- und Yogasequenzen, praktische Übungen sowie die Meditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen. Somit verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Inhalte:
- Stress, Erschöpfung und Burnout
- Bewusste aktive Bewegung
- Yoga und Achtsamkeit
- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Akzeptanz und Mitgefühl
- Selbstfürsorge

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Schreibmaterial, warme Socken, Laufschuhe, Sitzkissen falls vorhanden, Decke
Kursmaterial: Übungsbuch „Mindful2Work" von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels ISBN 9783867812450, Arbor Verlag (wird nicht von der VHS gestellt)

3103-01 Nord BU *Nicole Zijnen*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag

Ernährung, Präventionsmaßnahmen und Stressmanagement für Beruf und Alltag

In Balance leben und den Anforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen sein: Damit das gelingen kann, liefert der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda eine Vielzahl praktischer Empfehlungen. Sie erfahren Wissenswertes über eines der ältesten Gesundheitssysteme der Welt und erhalten praktische Tipps, wie Sie zu Hause und im Büro einen gesünderen Lebensstil umsetzen können. Ein besonderes Augenmerk gilt hierbei der typgerechten ayurvedischen Ernährung und ihrem Einfluss auf unser Wohlbefinden. Das Thema Stressbewältigung bildet einen weiteren Schwerpunkt des Seminars. Warum wird Stress individuell unterschiedlich empfunden und welche Rolle spielt hierbei die eigene Konstitution? Aber vor allem: Wie gelingt es, sich aus Anspannung und Lähmung zu befreien? Hintergrundinformationen und Praxiseinheiten mit Atem- und Entspannungsübungen, Yoga, Meditation und einfache Massagetechniken zeigen Ihnen, was Sie aktiv tun können.

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

3115-01 BU *Tina Wagner; N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 04. Feb., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken

Prävention und Gesundheitsförderung bei Stress in Gesellschaft und Beruf

Ein Angebot für Menschen, die lernen möchten, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umzugehen. Die Schulung von bewusster und konzentrierter Wahrnehmung kann Ihnen die Erfahrung von innerer Ruhe und Gelassenheit ermöglichen, Ihr Körpergefühl und die Fähigkeit zur Selbstreflexion verbessern. Ein weiterer Schwerpunkt des Programms sind die im Alltag leicht umsetzbaren Empfehlungen zur Gesunderhaltung und Förderung Ihres Wohlbefindens aus der ayurvedischen Naturheilkunde.

Inhalte:
- Konzept der Achtsamkeit: Theoretische Einführung und praktisches Üben
- Einführung in den Ayurveda – ganzheitliche Naturheilkunde mit Schwerpunkt Prävention
- Ayurvedische Konstitutionslehre und Fünf-Elemente-Lehre
- Kräuter für den Hausgebrauch
- Atem- und Entspannungsübungen, Yogahaltungen, Gehmeditation, Klang- und Visionsreise

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

3119-01 BU *Tina Wagner; N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

3119-02 BU *Tina Wagner; N.N.*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

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.

Voraussetzung: leichte körperliche Fitness
Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, Snack und Getränk (Selbstverpflegung)

3126-01 Nord BU *Eva Paasch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

3126-02 West BU *Eva Paasch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life- Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

Sie lernen, 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
- 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

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, Socken,

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

3135-01 West BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3135-16 Nord BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**
Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 5

3136-01 West BU *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3136-02 West BU *Caroline Pauls-Albert*
Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben

Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

Kurze Stressphasen im Arbeitsalltag können wir gut verarbeiten, aber als ständige Belastung machen sie den Körper krank, blockieren Motivation und Ausgeglichenheit und damit auch das erfolgreiche und zufriedene Wirken im Beruf. In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Vielseitigkeit und Wirksamkeit des Hatha Yoga kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören Körper-und Atemübungen (Asanas und (Pranayama), Meditation und Entspannung. Durch einfache und sanfte Yoga- und Meditationsübungen lernen Sie Ihren Körper zu entspannen und das Nervensystem und den Geist zu beruhigen. Die Meditationen und Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen können helfen, Abstand von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassen und erfolgreich zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken

3137-12 Nord BU *Sabine Berger; N.N.*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Sie erfahren, wie sich Stress auf Ihre Gesundheit auswirkt und was Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen sind. Aber was viel Entscheidender ist: Sie lernen, wie Yoga und andere Methoden Sie darin unterstützen können, Belastungen auszugleichen und bereits im Vorfeld gelassener damit umzugehen.

Inhalte:
- Das Phänomen Stress und wie man ihm am besten „zu Leibe rückt"
- Vorstellung von Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Philosophie- und Gesundheitskonzepte
- Yogapraxis: Einführung in klassische Körper-, Atem- und Meditationsübungen; spezielle Übungen zur Anwendung bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken mit praktischen Übungen (PMR, Bodyscan, Yoga Nidra)

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Matte

3142-01 Nord BU *Susanne Kleidon*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Yoga

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Erfahren Sie mehr zu Stress und dessen Wirkung auf Körper und Geist und lernen Sie Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen kennen. Entdecken Sie Methoden, um Stress abzubauen und um künftig besser mit Stress umzugehen.

Inhalte:
- das Stressmodell und Zusammenhänge zwischen Stress und Gesundheit
- Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Methoden zur Erhaltung von körperlicher und geistiger Gesundheit
- Yoga-, Atem- und Meditationsübungen
- Yoga bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Tipps für den Alltag aus dem Ayurveda und der Yogaphilosophie

Dieser Kurs ist für Schwangere nicht geeignet!
Bitte beachten: Die Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension € 66 pro Person/Tag

3142-12 BU *Susanne Kleidon*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di – Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong

● **Entspannen und Energie tanken im Kloster**

Der Bildungsurlaub im schönen Kloster Höchst im Odenwald bietet Ihnen die ideale Umgebung, um zur Ruhe zu kommen. Hier lernen Sie die vielfältigen Seiten des Tai Chi und Qigong kennen. Charakteristisch für diese aus China stammenden Bewegungskünste sind die langsam und bewusst ausgeführten Übungen. Sie entspannen, vertiefen die Atmung, kräftigen die Muskulatur, mobilisieren alle Kreislauffunktionen, schulen die Motorik und helfen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Inhalte sind:
- Tradition und Übungsprinzipien des Tai Chi und Qigong
- Praxiseinheiten: Teile der Tai Chi „Form" und Einzelübungen des Qigong
- Erkennen und Vorbeugen von Stresssymptomen
- Entwicklung von mehr Gelassenheit im (Berufs-) Alltag
- Fragen der gesunden Lebensführung

Bitte beachten: Die Teilnahme am Bildungsurlaub ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster Höchst möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.
Zusatzkosten: Vier Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension € 66 pro Person/Tag

3160-11 ⓘ BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260

● **Energie tanken – Ressourcen für wachsende gesellschaftliche Anforderungen**

Der Bildungsurlaub vermittelt ein eindrückliches Bild von den vielfältigen, wertvollen Seiten dieser aus China stammenden Bewegungskünste. Das langsame und bewusste Üben, das für Tai Chi und Qigong gleichermaßen charakteristisch ist, hat eine angenehm entspannende Wirkung. Es mobilisiert alle Kreislauffunktionen, aktiviert unsere Muskulatur und kräftigt Sehnen und Faszien. In der Kombination von Teilen der Tai Chi „Form" mit Einzelübungen des Qigong lernen Sie z.B., wie man gezielt die Atmung vertiefen kann, wie sich die Beweglichkeit des Rumpfes verbessern lässt und wie man den Rücken

zugleich entspannt und stärkt. In den Theoriephasen erfahren Sie, wie man die beiden „Bewegungsschulen" nutzen kann, um im Alltag bereits dem Entstehen von Stress entgegen zu wirken und mehr Gelassenheit zu entwickeln. Wer länger Tai Chi bzw. Qigong übt, interessiert sich auch zunehmend für Fragen einer gesunden Lebensführung. Diese Aspekte werden ebenfalls Diskussionsgegenstand sein.

3165-11 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

für Anfänger/-innen und Wiederholer/-innen
Dieser Bildungsurlaub ist auch für Wiederholer geeignet, da er gegenüber der Standardversion sowohl in den Übungen als auch in den inhaltlichen Teilen neue Aspekte bietet.

3165-12 BU *Jobst Flesch*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung

Autogenes Training / Walking / Jogging / Fantasiereisen

Leiden Sie unter dem Gefühl von Überlastung, Zeitnot und Leistungsdruck? Ob diese Faktoren gesundheitsschädigend wirken, hängt auch von der Fähigkeit des Organismus ab, sich mit diesen Stressoren auseinander zu setzen. Mit Hilfe bestimmter Methoden und Techniken kann es gelingen, Körper, Gedanken und Gefühle positiv zu beeinflussen und damit Stress und Anspannung abzubauen und Konflikte besser zu bewältigen.

Inhalte:
- Stress – was ist das überhaupt? Stressoren und Stress-Signale
- Auswirkungen von Stress auf Körper und Psyche
- Einführung in verschiedene Entspannungstechniken: Autogenes Training, Blitzentspannung, Muskelentspannung, Akupressur
- Autogenes Training mit Märchen und Fantasiereisen
- Atem- und Körperwahrnehmungsübungen
- Einführung in die Gehmeditation
- Walking und Jogging in Theorie und Praxis

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, kl. Kissen, Socken; für den Outdoor-Teil: wetterfeste Kleidung und Laufschuhe
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

3175-01 BU *Jürgen Schäfer*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, Di, 09.00 – 17.30 Uhr,
Mi + Do, 09.00 – 16.45 Uhr, Fr, 09.00 – 12.00 Uhr,
29. Aug. – 02. Sep., 5x
Tagungshaus Kloster Höchst; € 260, Mat. Kosten € 5

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.

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)

3185-01 West BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3185-02 BU *Amalia Boutrid*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
ArtofBalance Bornheim; € 260

Rücken gut – alles gut!?

NEU im Programm

Verbesserung beruflicher Leistungsfähigkeit durch körperliche und mentale Fitness

Ein gesunder Rücken ist stabil und kraftvoll, beweglich und auch entspannt. Einem gesunden Geist kann man diese Eigenschaften auch zuschreiben. Er ist widerstandsfähig und kann Herausforderungen bewältigen. Selbstverantwortung zu übernehmen gehört zu dieser inneren Stärke dazu. Wenn wir selbst die Verantwortung für uns und unsere Gesundheit übernehmen, können wir nicht nur Krankheiten effektiv vorbeugen, sondern sind auch leistungsfähiger im Beruf. Dieser Bildungsurlaub unterstützt Sie, Ihre rückengesunde und ausgeglichene Lebensführung zu finden. Mit dynamischem Bewegungstraining aus den Bereichen Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Faszientraining und Faszienmassage sowie Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung bringen wir unseren Körper in Bewegung – stabil, kraftvoll, beweglich und auch entspannt. Zusätzlich reflektieren wir unsere Herausforderungen des beruflichen Alltages, sprechen über Stressfaktoren und trainieren Strategien, um ihnen konstruktiv zu begegnen.

Bitte mitbringen: Hausschuhe, Schreibutensilien, Sportkleidung, Handtuch, warme Socken, Matte, Schere, Kleber, Zeitschriften mit Bildern zum Zerschneiden
Bitte beachten: Die Teilnahme ist nur mit Übernachtung/Vollpension im Seminarhaus möglich. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit.

3187-01 BU *Franziska Engel*
Mo, 10.00 – 17.00 Uhr, Di – Do, 08.00 – 16.00 Uhr,
11. Apr. – 14. Apr., 4x
Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 224

3187-02 BU *Franziska Engel*
Mo, 10.00 – 17.00 Uhr, Di – Fr, 08.00 – 16.00 Uhr,
25. Juli – 29. Juli, 5x
Seminarhaus am Liebfrauenberg; € 260

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Entspannung und Körpererfahrung

Massage

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

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

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

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

3201-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **05. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

3201-02 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

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

! Die Teilnahme ist 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

3202-01 West *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

3202-02 Nord *Claudia Zutavern*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

Fast jede/-r kennt das Wohlgefühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung" auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

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

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

3203-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

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

! Die Teilnahme ist 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

3204-02 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzheitliche Massage

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

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

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

3208-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **04. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Shiatsu-Massage

Shiatsu ist eine japanische Massagetechnik. Durch sanfte Berührung, durch Druck mit Fingern, Daumen, Handballen und durch Dehnungen können sich Verspannungen lösen und der Stoffwechsel wird angeregt. Shiatsu kann helfen, das innere Gleichgewicht zu bewahren, zu entspannen und Krankheiten vorzubeugen. Die gegenseitige Massage erfolgt angekleidet auf am Boden liegenden Matten.

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Kissen, 2 Decken, Schreibmaterial

3209-01 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Klangschalenmassage

Sie erhalten vielfältige Informationen über Geschichte, Herstellung und Anwendungsmöglichkeiten der Klangschalen im täglichen Leben. Sie lernen richtiges Anschlagen und Rühren für ein intensives Schwingen der Schale. Je nach Interesse der Teilnehmer/-innen führen wir eine Selbstmassage, eine Partner/-innenmassage und eine Tiefenentspannung im Klangbad mit 12 Klangschalen durch. Wir sprechen über Aspekte der Gesundheitsvorsorge nach Peter Hess und spannen einen Bogen zur Chakrameditation mit der Klangschale.

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

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken, Kissen, 2 Decken

3211-01 *Hans Werner Marx*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Tibetische-Klangschalen-Massage

NEU im Programm

Basiskurs Gongmeditation

Sie erlernen das Grundlagenwissen zur Arbeit mit Klangschalen. Ebenso wird ein praktisches Einsetzen von Klangschalen und einer Gongmeditation geübt. Das Wissen bezieht sich auf: welche Schalen gibt es und worin unterscheiden sie sich? Welche Schale verwenden Sie für welche Bereiche? Welche Techniken werden wie angewandt? Welche Wirkungen können auftreten? Welche Grenzen bestehen für mich und andere? Auf was beruhen Schwingungen, Klänge und ihre entspannende Wirkung?

Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen, bei Bedarf zwei Decke. Wenn bereits eine oder mehrere eigene Klangschalen vorhanden sind, können diese gerne mitgebracht werden.

3212-01 West *Petra Heller*
Sa + So, 10.00 – 16.15 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3212-02 West *Petra Heller*
Sa + So, 10.00 – 16.15 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

Entspannungstechniken und Stressbewältigung

Online-Kurs: Mindful2Work – Stressbewältigung für Beruf und Alltag

Neue Lebensfreude gewinnen

Mindful2Work ist ein Training, mit dem Sie Stress im Beruf und im Alltag reduzieren und Ihre geistige und körperliche Widerstandsfähigkeit stärken können. Stress kann sich nachteilig auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken – in Form von Konzentrationsstörungen, Gereiztheit, beschleunigtem Herzschlag, flacher Atmung – und im schlimmsten Fall Arbeitsausfälle bzw. -unfähigkeit zur Folge haben. Sie erlernen einen neuen Umgang mit Stress bei der Arbeit und darüber hinaus. Mit der Kombination aus Bewegung in der Natur, Yoga-Sequenzen und Achtsamkeitsmeditation stärken Sie Ihre körperliche und geistige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie gewinnen Gelassenheit und Lebensfreude.

Bitte bereithalten: Übungsbuch „Mindful2Work" von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels (ISBN 9783867812450, € 18)

3220-01 *Nicole Zijnen*
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **15. Feb. – 22. März, 26. Apr., 7x**
Online-Kurs; € 81

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Energie gewinnen, Ruhe bewahren

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine einfache und wirksame Entspannungsmethode zum gezielten Stressabbau. Durch systematische An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und Spannungszustände lösen. Die Übungen tragen dazu bei, mit Stresssituationen und Ängsten gelassener umzugehen oder im Alltag einfach mal abzuschalten. Ideal auch für Menschen, die eher durch Aktivität in die Entspannung finden.

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

3222-01 *Anke Rocholl*
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3222-02 *Anke Rocholl*
Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

● **Kurzform**

3223-01 *Anke Rocholl*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **20. Juli – 24. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein bewährtes Verfahren, mit dem Sie bei regelmäßiger Anwendung lernen, sich gezielt zu entspannen, Ihre körperliche und seelische Belastbarkeit zu verbessern und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Festgelegte Übungsabläufe unter Anleitung helfen Ihnen auf diesem Weg.

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

3224-01 *Anke Rocholl*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Jan. – 28. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3224-02 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
Praxis Löwengasse 14; € 86
Hinweis: Es muss keine Matte mitgebracht werden.

3224-03 *Anke Rocholl*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3224-04 *Jürgen Schäfer*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **03. Mai – 05. Juli, 10x**
Praxis Löwengasse 14; € 86
Hinweis: Es muss keine Matte mitgebracht werden.

● **Kurzform**

Sie erlernen die drei zentralen Grundübungen des Autogenen Trainings: Ruhe, Schwere und Wärme.

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

3225-01 *Anke Rocholl*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **20. Juli – 24. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

● **Aufbau**

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

Bitte mitbringen: Stift, Handtuch, etwas zum Überziehen, warme Socken, Decke, Kissen

3226-01 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
Praxis Löwengasse 14; € 86

3226-02 *Jürgen Schäfer*
Di, 20.00 – 21.30 Uhr, **03. Mai – 05. Juli, 10x**
Praxis Löwengasse 14; € 86

Richtige Atmung in Stresssituationen

Gerade in Zeiten, in denen es neue Krankheiten, z.B. Covid-19, gibt, ist es um so wichtiger, richtig und bewusst zu atmen. Die Atmung ist die einzige Körperfunktion, die sowohl unbewusst geschieht als auch bewusst beeinflusst werden kann. So stockt der Atem beim Erschrecken, vor Angst halten wir den Atem an, wir atmen auf vor Erleichterung. Wir üben gemeinsam mit ausreichendem Abstand: frei fließende Atembewegungen, einfache Körperübungen, Dehnungen und das Tönen von Vokalen. Dabei können Atemform und Atemrhythmus wieder in ihre ursprüngliche Ordnung finden; körperliche und seelische Verspannungen können sich lösen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Socken

3230-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Stressabbau – Körpererfahrung mit allen Sinnen

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

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

3232-01 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3232-02 *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

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

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

3233-01 *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

3233-02 West *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3233-03 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Online-Kurs: MBSR light

Anhand der Methoden des MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) lernen Sie Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Kern des Programms bilden meditative Übungen, sanfte Körperarbeit aus dem Yoga, Reflexionen in der Gruppe, Kommunikationsübungen und kurze Theorie-Einheiten. Tägliches und eigenverantwortliches Üben zwischen den Kurseinheiten ist wesentliches Element für den Kurserfolg.

Im Vergleich zu einem klassischen MBSR-Kurs sind die Kurstermine eine Stunde kürzer und Ihre tägliche Übungspraxis daheim etwa halbiert.

3234-01 *Frank Cibulski*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Jan. – 14. März, 8x**
Online-Kurs; € 69

Rundum-Entspannung

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, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke (bitte keine Kontaktlinsen tragen!)

3235-01 West *Gisela Krug*
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Blitzentspannung

Sie wollen ein paar Sekunden abschalten? Okay, dann aber richtig! Es werden ausgewählte Entspannungstechniken vorgestellt. Sie lernen Methoden kennen, die für die Anwendung in Akutsituationen geeignet sind.

3236-01 *Jürgen Schäfer*
Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

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

3237-01 West *Liane Velten*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Jan. – 03. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

3237-02 West *Liane Velten*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. März – 05. Mai, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

Entspannte Auszeit mit meinem Kind

für Eltern mit Kindern von 6 bis 11 Jahren

Ob nach der Schule, beim Abendritual oder in Stresssituationen, 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

3239-01 West *Eva Charlotte Nimrich*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Mit Achtsamkeit sich und andere bewegen

NEU im Programm

Kinästhetik ist ein Konzept, das im Pflegebereich einfache Handgriffe und Techniken zur Bewegungsförderung bereitstellt, mit denen die eigenständigen Bewegungsabläufe bei bewegungseingeschränkten Menschen aktiviert und die Pflegepersonen körperlich entlastet werden können. Wir erproben zum Beispiel unterschiedliche Methoden, wie wir gemeinsam von einer Sitzgelegenheit aufstehen können, um herauszufinden, welche die jeweils einfachste und kraftsparendste Methode ist. So eröffnen wir uns und anderen zahlreiche neue Möglichkeiten, sich achtsam und erleichternd durch den Raum zu bewegen.

Bitte mitbringen: Stift, Decke und Kissen

3247-01 West *Pia Kruse*
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 32

Körpererfahrung

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

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

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

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

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

3248-01 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3248-02 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3248-03 *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

ZenBo Balance®

Ein neues Body- & Mind-Training

ZenBo Balance® ist ein ausgleichendes Training für Körper und Geist mit Bewegungsübungen, Meditation und Entspannung. Es ist sanft, spielerisch, leicht und gleichzeitig konzentriert. Der Körper wird gekräftigt, gedehnt und mobilisiert mit gymnastischen Bewegungen, sowie mit Übungen aus dem Yoga und dem Qigong. Der Geist klärt sich und kommt zur Ruhe mit Elementen aus der Praxis der Zen-Meditation.Sie können sich tief entspannen mit Hilfe der Progressiven Muskelentspannung, des Autogenen Trainings und einer Yoga-Tiefenentspannung. Der Kurs ist für jede/-n geeignet und frei von spirituellen Dogmen.

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

3249-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3249-02 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

● **Workshop**

3250-01 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **10. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

● **Aufbau**

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

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

3251-01 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3251-02 *Claudia Mauelshagen*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

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

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

3252-01 *Dr. Michaela Kreer*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **26. Jan. – 30. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

3252-02 *Eva-Maria Spieß*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **01. Feb. – 29. März, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 69

3252-03 *Eva-Maria Spieß*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3252-04 *Dr. Michaela Kreer*
Mi, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 58

siehe auch: Feldenkrais im Programm „Aktiv im Alter“, 7132-01N bis -04N

● **Workshop 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, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3255-01 West *Christina Mundt-Beisel*
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **22. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

● **Workshop 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, 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, **16. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

● **Workshop 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 ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier 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, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes

3257-01 West *Dr. Christiane Reutel*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Alexander-Technik

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 in diesem Workshop 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 Breuninger*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Online-Kurs: Achtsam die Woche beginnen

Montagmorgen sich gleich etwas Gutes tun – mit sanften und achtsamen Bewegungen. Jeder Termin hat ein bestimmtes Thema. Achtsamkeit und die eigene Mitte erspüren stehen immer im Mittelpunkt.

Sie benötigen eine Sitzgelegenheit, eine Matte oder Decke, ein Kissen und vielleicht etwas gegen das Auskühlen bei Übungen im ruhigen Liegen.

3260-01 *Frank Cibulski*
Mo, 06.30 – 07.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 29

Achtsamer Einstieg in das Wochenende

NEU im Programm

Sanfte Yoga-Übungen, geleitete Meditationen und weitere ruhige und erholsame Achtsamkeitsübungen lassen Sie aus der Hektik der Arbeitswoche aussteigen und zu Ihnen selbst zurückkommen. Die Praxis steht im Vordergrund, ergänzt um kurze Erläuterungen zu den Übungen. Gleichermaßen geeignet für Neugierige und Geübte.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränke

3260-02 West *Frank Cibulski*
Sa, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Meditation

Acem Meditation

● Einführung

Die von skandinavischen Ärzt/-innen und Psycholog/-innen entwickelte Meditationsmethode führt zu tiefer Entspannung und Abbau von Stress. Es handelt sich um eine Praxis, die frei von jedem religiösen Hintergrund gelehrt wird und auf psychologischen und medizinischen Kenntnissen basiert. Acem Meditation ist einfach zu erlernen. Die Meditierenden sitzen in bequemer Haltung auf einem Stuhl. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung, die sie dazu befähigt selbstständig zu meditieren.

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

3260-03 *Karin Eizenhöfer; Rita Herzenstiel-Cézanne*
Sa, 13.30 – 17.15 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 54

● Offene Gruppe

In der Gruppe zu meditieren gibt vielen Menschen ein intensiveres Erleben der Meditation und neue Impulse für die Meditation zu Hause. Bei den Treffen meditieren wir gemeinsam eine Stunde und sprechen über die Erfahrungen und Hemmnisse in der eigenen Meditationspraxis. Anregungen holen wir uns auch aus den Texten von Are Holen und anderen Acem-Meditationslehrer/-innen.

Nur für Teilnehmer/-innen, die eine Einführung in die Acem-Meditation erhalten haben.
Die einzelnen Treffen können unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besucht werden. Das Entgelt von € 5 pro Termin wird vor Ort bezahlt.

3260-04 *Rita Herzenstiel-Cézanne*
Di, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Feb., 15. März, 19. Apr., 17. Mai, 21. Juni, 19. Juli, 16. Aug., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 5/Termin

Meditation nach Kabat-Zinn

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

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

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

3261-01 Nord *Windfried Kümmel*
Di, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3261-02 *Windfried Kümmel*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

3261-03 *Windfried Kümmel*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **16. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Vipassana-Meditation

Vipassana, auch Achtsamkeitsmeditation genannt, ist eine buddhistische Meditationsform, bei der im Sitzen mit Konzentration auf den Atem geübt wird. Sie erhalten eine theoretische und praktische Einführung in die Technik und Wirkungsweise dieser Meditation. Die Meditationsphasen, in denen Sie auf einem Kissen, Meditationshocker oder Stuhl sitzen, werden ergänzt durch Übungen im Gehen und Stehen. Vipassana kann bei regelmäßiger Übung zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit auch in Alltagssituationen führen.

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

3263-01 *Klaus Eitel*
Do, 11.00 – 17.30 Uhr, **09. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Zen-Meditation

Zen ist eine Lebens- und Geisteshaltung auf folgenden Grundlagen: Üben der Aufmerksamkeit, den Geist beruhigen, konzentriertes Handeln, nichts erreichen wollen und unabhängig sein von allem. Leben heißt, da zu sein, den Weg zu gehen, der im Augenblick vor Dir liegt. Die Übung findet in einem dafür eingerichtetem Raum statt, dem Dojo. Die Haltung: Wir sitzen auf Kissen. Der Alltag als Übungsfeld: In der Konzentration auf den Alltag steht die Aktivität, die man gerade in diesem Augenblick ausübt, im Zentrum. Es geht um eine möglichst vollkommene Hinwendung an das was man tut, ohne sich dabei von irgendwelchen Gedanken ablenken zu lassen.

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

3265-01 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **27. Jan. – 17. Feb., 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

3265-02 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 24. März, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

3265-03 *Barbara Beste*
Do, 19.00 – 20.15 Uhr, **23. Juni – 14. Juli, 4x**
Zen Dojo Frankfurt e.V.; € 34

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, **19. Jan. – 30. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 95

3273-02 West *Nikolai Bosselmann*
Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 95

● Acht Gesundheitsübungen

Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-01 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3276-31 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

● Workshop: Die 8 Tore

In diesem Einführungsworkshop lernen Sie einfache Basisübungen, um die gesamte Körpermuskulatur zu entspannen und die Wirbelsäule aufzurichten. Neben einer Reihe von sechs angenehmen Bewegungsübungen betrachten wir den Zusammenhang zwischen Bewegung und Atem im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie lernen das Yin-Yang-Prinzip praktisch in der Bewegung einzusetzen. Sie werden die acht Tore der vier gegensätzlichen Kräfte oder Yin-Yang-Paare nutzen, um die körpereigene Energie schnell spürbar zu steigern. Dieses Yin-Yang-Prinzip ist universell und lässt sich auf alle Bewegungen des Körpers anwenden, ob im Yoga, im Qigong, in der Kampfkunst oder im Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3277-01 *Nikolai Bosselmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Tai Chi Chuan

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-01 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

3280-02 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3280-04 Nord *Rainer Zabolitzki*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3280-06 *Franz Konter*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

● Workshop

3281-01 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

3281-02 *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

● Aufbau

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

3282-01 *Franz Konter*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

3282-03 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

3282-05 *Anja Schneider*
Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 112

3282-07 *Franz Konter*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

Tai Chi kompakt im Kloster

Die folgenden Tai Chi Workshops finden im schönen Kloster Höchst im Odenwald statt. Mit seinen geschmackvoll renovierten Räumlichkeiten und Außenanlagen bietet es eine ideale Umgebung, um für ein Wochenende zur Ruhe zu kommen.

Bitte beachten: Die Teilnahme am dem folgenden Kursen ist nur mit Übernachtung und Verpflegung im Kloster möglich ist. Weitere Informationen entnehmen Sie dem Infoblatt zum Kurs. Dieses steht auf unserer Internetseite als Download zum Kurs bereit. Zusatzkosten: Zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Dusche/WC und Vollpension à € 70 pro Person/Tag

● Kurzform: Teil I

Das Wochenende bietet eine gründliche Erarbeitung des ersten Drittels der Tai Chi Form. Wir gehen Schritt für Schritt vor, so können Anfänger/-innen das Tai Chi ohne Überforderung entspannt kennenlernen. Interessierten mit Tai Chi Kenntnissen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

3286-21 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **04. März – 06. März, 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

● Kurzform: Teil II

Nach einer kurzen Wiederholung des ersten Drittels der Tai Chi Form, steht die gründliche Erarbeitung des zweiten Drittels auf dem Programm. Wir gehen Schritt für Schritt vor. Teilnehmer/-innen denen das zweite Drittel noch nicht vertraut ist, lernen dieses ohne Überforderung kennen. Allen anderen bietet sich die Gelegenheit zu einer Auffrischung. Hinzu kommen Dehn- und Atemübungen und eine Einführung in Meditationstechniken, die man sehr gut auch zu Hause praktizieren kann.

3286-22 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **17. Juni – 19. Juni, 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

● **Übungen mit Schwert**

Gemeinsam eignen wir uns Bewegungsfolgen aus den alten Schwertübungen des Tai Chi Chuan an. Ursprünglich als Vorbereitung auf den Schwertkampf gedacht, werden die langsam ausgeführten Bewegungsfolgen an diesem Wochenende ohne den Kampfaspekt spielerisch erlernt und ausgeführt. Anders als vielleicht vermutet, beherrscht man schon nach kurzer Zeit die fließenden, eleganten Bewegungsverläufe. Die Schwerter mit ihrer Eigendynamik tragen entscheidend dazu bei. Die ineinander übergehenden Einzelsequenzen bilden schon nach den anderthalb Übungstagen eine eindrucksvolle Bewegungsfolge. Am Ende des Workshops besteht bei Interesse die Möglichkeit, das gemeinsam Gelernte per Handy aufzunehmen, um es zu Hause üben (und zeigen) zu können.

Tai Chi Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

3286-23 ⓘ *Jobst Flesch*
Fr, 19.00 – 21.15 Uhr, Sa, 09.30 – 17.30 Uhr,
So, 09.30 – 12.30 Uhr, **06. Mai – 08. Mai, 3x**
Tagungshaus Kloster Höchst; € 95

Weitere fernöstliche Methoden

Dehnübungen nach der TCM

Die Meridiane sind nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Leitbahnen für Energie, die unseren Körper durchziehen und die Verbindung der auf ihnen liegenden Akupunkturpunkte darstellen sollen. Gezielte Dehnübungen können unser Befinden positiv beeinflussen. Sie erlernen die sechs Grundübungen, die eine Übungseinheit bilden. Diese können, regelmäßig angewandt, zu mehr Beweglichkeit und Vitalität verhelfen. Sie erfahren in einer kurzen Theorieeinheit mehr über die Funktion der Meridiane.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, großes Tuch oder Decke, 1–2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3291-01 *Annette Diefenthal*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **05. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Meridian Dehnübungen

Die Meridiane durchziehen unseren Körper wie ein Netz, nicht sichtbar, aber spürbar. Die Energie (Qi), die in diesen Leitbahnen fließt, beeinflusst unser körperliches, geistiges und emotionales Befinden. Bereits die sechs Grundübungen, die eine kurze Übungseinheit bilden, können als täglicher Begleiter zu mehr Beweglichkeit und Vitalität und einer feineren Körperwahrnehmung verhelfen. Sie erhalten einen Einblick in den Einfluss der Meridianfunktionen auf unser Befinden mit Tipps für den Alltag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, großes Tuch oder Decke, 1–2 kleine Kissen, Schreibutensilien

3291-03 *Annette Diefenthal*
Di, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Die Fünf Tibeter®

Die Fünf Tibeter® ist ein einfaches Meditations- und Fitnessprogramm 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 Klangmassage Peter Hess® vorgestellt.

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

3292-01 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3292-02 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 40

3292-03 *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

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

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

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

3293-01 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3293-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

● **Sommerkurs**

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch

3295-01 *Eva Fuchs*
Mo, 17.30 – 19.00 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

3295-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 40

● **Workshop: Die Bewegungen der fünf Elemente**

In diesem Workshop werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können.

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

3296-01 Nord *Eva Fuchs*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

3296-02 *Eva Fuchs*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga

Hatha Yoga

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

● Für den (Wieder-) Einstieg

NEU im Programm

Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht Ihnen einen sanften Einstieg in die Yogapraxis und Sie werden genügend Zeit haben um die einzelnen Asanas zu erleben und zu fühlen. Sie lernen die wichtigen Basics und bauen Schritt für Schritt Ihr Basiswissen auf. Diese Stunde ist ein guter Einstieg ins Yoga für Beginner/-innen oder Wiederanfänger/-innen nach einer längeren Pause.

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

3331-01 West *Olga Kuroed*
Mi, 17.50 – 18.50 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3331-02 West *Olga Kuroed*
Mi, 17.50 – 18.50 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

● Online-Kurs: Morning Yoga

NEU im Programm

Um morgens bereits positiv und voller Energie in den Tag zu starten werden Atemübungen, Meditation und achtsame Körperhaltungen (Asanas) kombiniert. Das Körperbewusstsein soll geschult und der Körper gedehnt und gestärkt werden. Statt morgendlicher Müdigkeit werden Sie wach und voller Konzentration den Tag beginnen. Freuen Sie sich auf einen achtsamen und bewussten Start in Ihren Arbeitstag.

3333-01 *Hannah Kurtz*
Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **19. Jan. – 09. März, 8x**
Online-Kurs; € 46

3333-02 *Hannah Kurtz*
Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **04. Mai – 22. Juni, 8x**
Online-Kurs; € 46

● Wochentag(e) individuell wählen

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Es gibt dabei keine Stundenkontingentierung, das heißt jeder der angebotenen Termine steht Ihnen offen. Basis jeder Übungsstunde ist der Hatha-Yoga, den die verschiedenen Kursleitungen mit ihrem individuellen Unterrichtsstil und nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga

3338-01 *Nicole Kettenring; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **24. Jan. – 30. März, 29x**
VHS Sonnemannstraße; € 97

3338-02 *Nicole Kettenring; Rita Maria Schmidt*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **25. Apr. – 08. Juli, 30x**
VHS Sonnemannstraße; € 101

● Vormittags

3339-01 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3339-02 *Nicole Kettenring*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

3339-03 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3339-06 *Nicole Kettenring*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

3339-07 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 128/max. 8 TN

3339-08 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 8 TN

● Mittags

3340-01 *Nicole Kettenring*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

3340-02 *Nicole Kettenring*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

● Abends

3341-01 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 103

3341-02 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 11x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 95

3341-03 Nord *Susanne Kleidon*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 11x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 95

3341-04 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-05 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3341-06 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-07 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-08 *Kai Söltner*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3341-09 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-10 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-11 West *Hannah Kurtz*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 8 TN

3341-12 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-13 West *Dorothea Ernst*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Jan. – 16. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

3341-14 Nord *Jürgen Abel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3341-15 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 16. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

3341-21 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-22 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-23 *Nicole Kettenring*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

3341-24 Süd *Corinna Wiedicke*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 86

3341-25 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-26 Nord *Nicole Kettenring*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-27 *Kai Söltner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

3341-28 *Kai Söltner*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

3341-29 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-31 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 128/max. 8 TN

3341-32 Süd *Corinna Wiedicke*
Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
Evangelische Familienbildung; € 86

3341-33 Nord *Dagmar Hajrovic*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 103

3341-34 West *Manfred Führer*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 128/max. 8 TN

3341-35 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 103

3341-36 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

3341-37 Nord *Jürgen Abel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3341-38 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3341-39 Nord *Caroline Pauls-Albert*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3341-40 *Nicole Kettenring*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3341-41 Nord *Susanne Kleidon*
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3341-44 West *Hannah Kurtz*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 8 TN

3341-45 West *Dorothea Ernst*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **04. Mai – 29. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

3341-46 West *Dorothea Ernst*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Mai – 29. Juni, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

siehe auch: Hatha-Yoga im Programm „Aktiv im Alter", 7130-01 bis -07

● **Sommerkurse**

3346-01 *Waltraud Engel*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **27. Juli – 24. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

3346-02 *Waltraud Engel*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Juli – 24. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Hatha-Yoga am Wochenende

NEU im Programm

Einführung

Sie erhalten eine schrittweise Einführung in die Theorie und Praxis des klassischen Yoga: Eine Prise Yoga-Philosophie gemischt mit dem Erlernen des Sonnengrußes, grundlegenden Yogahaltungen und Entspannungsübungen. Erfahren und erleben Sie, was Yoga bewirkt und wie es in den Alltag integriert werden kann.

Bitte mitbringen: Matte, leichte Decke, etwas zum Überziehen (Lüftungspausen), warme Socken

3348-01 *Waltraud Engel*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **29. Jan. – 26. März, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 78

3348-02 *Waltraud Engel*
Sa, 10.00 – 11.30 Uhr, **30. Apr. – 09. Juli, 9x**
VHS Leipziger Straße; € 78

Hatha-Yoga – Aufbau

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

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

● **Vormittags**

3350-01 Nord *Simone Krieg*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **24. Jan. – 28. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3350-03 Nord *Simone Krieg*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

● **Abends**

3351-01 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
KiBiz De-Neufville ; € 103

3351-02 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 11x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 95

3351-03 Nord *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 11x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 95

3351-04 *Barbara Barres*
Di, 16.45 – 18.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3351-05 Nord *Jürgen Abel*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3351-06 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **27. Jan. – 31. März, 10x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 86

3351-07 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **27. Jan. – 31. März, 10x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 58

3351-08 Süd ♀ *Julia Flerow*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
KiBiz De-Neufville ; € 95

3351-09 *Barbara Barres*
Di, 16.45 – 18.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

3351-10 Nord *Susanne Kleidon*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 103

3351-11 Nord *Jürgen Abel*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3351-12 Nord *Susanne Kleidon*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

3351-13 Süd *Waltraud Engel*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 86

3351-14 Süd *Waltraud Engel*
Do, 20.00 – 21.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 58

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 Yoga schon kennen oder es ausprobieren möchten!

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

3352-01 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, **14. Feb. – 28. März, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 59/max. 8 TN

3352-02 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, **02. Mai – 20. Juni, 7x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 59/max. 8 TN

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas). Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher werden Sie auch verschiedene Entspannungsübungen kennenlernen.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt/Ärztin.
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3353-01 West *Liane Velten*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **13. Jan. – 03. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

3353-02 West *Angela Soy*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **26. Jan. – 23. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

3353-03 West *Liane Velten*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **17. März – 05. Mai, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

3353-04 West *Petra Heller*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 6 TN

3353-05 West *Angela Soy*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **11. Mai – 06. Juli, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

● **Workshop**

3353-06 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

3353-07 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

● **Aufbau**

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas). Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher werden Sie auch verschiedene Entspannungsübungen kennenlernen.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt/Ärztin.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Hatha-Yogakurs für den Rücken
Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3353-08 West *Liane Velten*
Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Juni – 21. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50/max. 6 TN

Yoga und Flexibilität

NEU im Programm

Der Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die sich von ihrer Yogapraxis vor allem mehr körperliche Flexibilität wünschen. Der Fokus liegt somit auf Asanas (Köperübungen), die die typischerweise verkürzten und unflexiblen Köperregionen mobilisieren und dehnen. Schritt-für-Schritt kann Flexibilität aufgebaut werden, so dass der gesamte Körper geschmeidiger und beweglicher wird, und sich die eigene Köperwahrnehmung positiv verbessern kann. Mit Achtsamkeit und Gespür für den eigenen Körper und seinen Grenzen, entwickeln wir uns hierbei stetig.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk, warme Kleidung im „Zwiebellook", bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3354-01 West *Angela Soy*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **26. Jan. – 23. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

3354-02 West *Angela Soy*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **11. Mai – 06. Juli, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

Viniyoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Matte

3355-01 Nord ♀ *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
Bethaniengemeinde; € 103

3355-02 Nord ♀ *Caroline Pauls-Albert*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 10x**
Bethaniengemeinde; € 86

Hatha-Yoga nach Iyengar

NEU im Programm

Hatha Yoga nach B.K.S. Iyengar ist ein kraftvoller und dynamischer Yogastil. Die Körperhaltungen (Asanas) können durch Hilfsmittel wie Klötze oder Gurte unterstützt werden, um die Übungen präzise und in korrekter anatomischer Ausrichtung auszuführen sowie die Wirkung der Asanas zu vertiefen. Durch Dehnung und Streckung können Muskeln, Gelenke sowie die inneren Organe gestärkt und ihre Beweglichkeit gefördert werden. Fehlhaltungen können erkannt und verbessert werden. Das konzentrierte Üben in Verbindung mit der Atmung (Pranayama) kann die Körperwahrnehmung schulen und die Fähigkeit zur Entspannung steigern.

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

3356-01 *Angela Harter*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

3356-02 *Angela Harter*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

Vinyasa Yoga

NEU im Programm

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungsfolgen synchron zum Atem ausgeführt werden. Der Yoga-Stil steht für eine Praxis des konstanten Flusses, in dem Intention, Atem, Bandhas, Blickrichtung (Drishti) und Bewegung verbunden werden. Der Übergang von einer Asana

in die andere ist genauso lang wie der Atemzug. In Brückengliedern, wie der Berghaltung, wird zwischen den einzelnen Sequenzen nachgespürt. Wer einerseits das Gleichgewicht von Körper und Geist herbeisehnt und andererseits Kraft und Beweglichkeit aufbauen möchte, trifft mit Vinyasa eine ausgezeichnete Wahl.

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

3357-01 West *Karolina Pier*
Do, 19.20 – 20.10 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3357-02 West *Karolina Pier*
Do, 19.20 – 20.10 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

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, leichte Decke, Socken

3358-01 West *Almut Kiersch*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3358-02 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3358-03 *Nicole Kettenring*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

3358-11 West *Almut Kiersch*
Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3358-12 Nord *Irena Morczinek*
Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

3358-13 *Nicole Kettenring*
Do, 18.15 – 19.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 86

● **Frühlings-Workshop**

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine Yin Yogapraxis speziell für den Frühling, die Zeit des Loslassens und des aktiven Neubeginns. Mit ausgewählten Yin Yoga Übungen werden Entgiftungsprozesse im Körper unterstützt, der Stoffwechsel wird aktiviert und die Frühlingsenergie angekurbelt.

3358-20 West *Almut Kiersch*
Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **26. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Achtsamkeits-Yoga

NEU im Programm

Im Achtsamkeits-Yoga können Körper und Geist in bewusster Haltung vereint werden. Durch das harmonische Zusammenspiel der Körperhaltungen und der behutsamen Lenkung des Geistes, schaffen wir einen meditativen Zustand. Neben den körperlichen Benefits wirft dieser Kurs, theoretisch und auch praktisch, einen Blick darauf, wie sie ihr Gedankenkarussell beenden und vollkommen gewahr im momentanen Augenblick verweilen können. Es können nicht nur Verspannungen und körperliche Beschwerden gelindert, sondern auch Stress, innere Unruhe und Ängste abgebaut werden. Energie und Vitalität kommen (wieder) zum Vorschein.

3359-01 West *Hannah Kurtz*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yin Yoga meditativ mit Klangschalen

NEU im Programm

Das Yin aus dem Yin Yang ist das sanfte, hingebende und loslassende Element des Yogas. Dieses ruhige Yoga, ohne Muskelanspannung und Leistungserwartungen, entspannt tief und wird in diesem Kurs besonders durch die wohltuenden Frequenzen der Klangschalen unterstützt. Die Entspannung wird ebenso durch die obertonreichen Klangschalen unterstützt und die Muskelkontraktionen lassen automatisch nach, was in Ihnen tiefe Ruhe auslösen kann.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen, warme Socken, bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3359-02 West *Petra Heller*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Apr. – 30. Juni, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84/max. 8 TN

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, bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3360-01 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

3360-02 West *Olga Kuroed*
Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 72

● **Workshops**

3360-03 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

3360-04 West *Karolina Pier*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Sanftes Yoga und Yoga Nidra

An diesem Sonntagvormittag können Sie entspannen und neue Kraft und Energie tanken. Sanfte Übungen aus dem Yin Yoga stimmen Sie ein auf die Yoga Nidra Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Stift, rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, leichte Decke, warme Kleidung, Socken

3361-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga für Balance, Kraft und Haltung

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. 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, **17. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Reise durch die Elemente: Frühling

Dieses Yin Yoga Special verhilft uns zur tiefen Entspannung, wobei wir uns auf eine Reise durch verschiedene Elemente und Meridiane begeben werden. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, dabei loszulassen und uns der Praxis voll und ganz hinzugeben. Der Workshop wird, dem März entsprechend, den Winter/Frühjahr-Elementen gewidmet sein. Um uns auf die Passivität des Yin besser einlassen zu können, starten wir den gemeinsamen Tag mit einer Hatha Yoga Praxis. Danach gibt es eine kurze Pause, um dann in die lange und entspannende Yin Praxis zu gehen. Während Sie sich in den Yin Haltungen befinden, erzählt Ihnen die Kursleiterin ein wenig über das jeweilige Element und Meridian. Dies ist vor allem ein Praxis Workshop.

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

3367-01 West *Eva Paasch*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga und Meditation

Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Meditationsformen aus der Yoga-Tradition. Der Weg in die Stille kann uns die Erfahrung von innerer Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit eröffnen. Selbsterkenntnis und eine bessere Bewältigung unserer täglichen Herausforderungen werden möglich. Wir üben gemeinsam einfache Meditationstechniken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Mit Yogahaltungen und Atemübungen bereiten wir uns auf die Meditationen vor. Geeignet für Einsteiger/-innen sowie für Menschen mit Erfahrung, die ihre Übungspraxis vertiefen möchten.

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

3370-01 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga für die Gelenke

Ein spezielles Übungsprogramm aus sanften, leicht durchführbaren Lockerungs- und Kräftigungsübungen aus dem Hatha-Yoga, um die Beweglichkeit der Gelenke zu erhöhen und Energieblockaden zu lösen. Unterstützend wirken sowohl die bewusste Arbeit mit dem Atem in den Körperübungen als auch klassische Atemtechniken.

Die Übungen sind für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

3371-01 *Dr. Andrea Blochmann*
So, 11.00 – 15.15 Uhr, **22. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga Nidra

Yoga Nidra, oder auch der Schlaf des Yogi, ist eine Tiefenentspannungstechnik mit verschiedenen Phasen. Durch verschiedene achtsamkeitsbasierte Körper-, Atem- und Visualisierungsübungen nähern wir uns den verschiedenen Phasen an und integrieren jede Stunde eine weitere, bis wir am Ende des Kurses etwa eine Dreiviertelstunde lang Yoga Nidra üben.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Kissen, Decke, bequeme Kleidung
Mindestens 2 Stunden vorher nichts Großes essen.

3377-01 West *Liane Velten*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Juni – 21. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50/max. 6 TN

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga") besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen oder Sitzen geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen.

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

3378-03 *Barbara Barres*
Sa, 12.00 – 16.15 Uhr, **04. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Yoga Relax

In diesem Workshop liegt der Schwerpunkt auf Körperhaltungen, die das Lösen von Spannungen und ein Loslassen fördern. Das Übungstempo ist langsam, die Haltungen sind dennoch intensiv. Meditationseinheiten und Atemübungen sorgen ebenfalls für Regeneration. So entspannen wir schließlich körperlich, geistig und emotional; innere Ruhe und Gleichmut können sich entfalten. Sie erlernen einzelne Übungen, die auch zuhause praktizierbar sind, um körperlichem und geistigem Stress entgegenzuwirken.

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.

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

3379-01 *Claudia Mauelshagen*
So, 14.00 – 18.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Naga Yoga

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

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

3381-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Regenerativen Yoga

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

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

3382-01 West *Dorothea Ernst*
Sa, 12.15 – 15.15 Uhr, **18. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga am Samstag

NEU im Programm

Balance von Körper und Geist

Mit stärkenden und vitalisierenden Übungen aus dem Hatha-Yoga unterstützen Sie die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag. Genießen Sie die sanften, statischen, lang gehaltenen Positionen des Yin-Yoga, die im Liegen und Sitzen ausgeübt werden und sich auf eine Aktivierung des Bindegewebes (Fasziennetz) auswirken. In Kombination mit bewegter und stiller Meditation schöpfen Sie so neue Energie und erleben gleichzeitig eine tiefe Entspannung für Körper und Geist. Bei Interesse ist in diesem Workshop auch Raum für Informationen und Fragen zu Yoga und Meditation. Für alle Yogainteressierten geeignet. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, leichter Imbiss für die Pause (Wasser und Tee werden bereitgestellt)

3383-01 *Elke Spichalski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
Selbsthilfe- u. Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 36

3383-02 *Elke Spichalski*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
Selbsthilfe- u. Nachbarschaftszentrum Ostend e.V.; € 36

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

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

3390-01 *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **15. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 36

3390-02 West *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **22. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga rund ums Baby

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

3398-01 West ♀ *Karolina Pier*
Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89/max. 8 TN

3398-02 West ♀ *Karolina Pier*
Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89/max. 8 TN

Gymnastik

Starker Rücken, starke Körpermitte

Online-Kurs: Fit in den Tag starten

In diesem Kurs bringen Sie gleich früh morgens Ihren Kreislauf auf Touren und beginnen den Tag mit einem angenehmen Workout und positiver Energie. Sie trainieren mit einfachen und effektiven Übungen die Bewegungsabläufe Ihres Körpers, damit Sie mit einem starken Rücken im Alltag zur Hochform auflaufen können.

3401-01 *Claudia Zutavern*
Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **02. Feb. – 23. März, 8x**
Online-Kurs; € 46

3401-02 *Claudia Zutavern*
Mi, 07.00 – 08.00 Uhr, **04. Mai – 22. Juni, 8x**
Online-Kurs; € 46

Schultern und Nacken schmerzfrei – jetzt und später

In diesem Tagesworkshop werden wir wohltuende Übungen zur Lockerung, Entspannung, Dehnung und Kräftigung durchführen, mit denen Schulter- und Nackenbeschwerden vorgebeugt und Schmerzen gelindert werden können.

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

3403-01 *Heidi Gumbert*
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **14. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Der Beckenboden – unsere lebendige Mitte

Sie erlernen im Alltag anwendbare Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Beckenmuskulatur in Verbindung mit der richtigen Atmung. Das Becken hat eine wichtige Funktion für die gesamte Körperhaltung und die vitale Energie des Menschen. Muskelschwäche im Beckenbereich ist häufig die Ursache von Rückenschmerzen, Senkung der Beckenorgane und Inkontinenzproblemen. Ein regelmäßiges, intensives Training in Verbindung mit bewusster Atemführung kann die Beschwerden erheblich lindern und zu einem besseren Körpergefühl führen.

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

3404-01 ♀ *Heidi Gumbert*
Sa, 10.15 – 15.30 Uhr, **12. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 42

Hand- und Fingertraining

Sie lernen wie Sie mit einfachen Übungen die Finger, Bänder und Handgelenke beweglich und kräftig halten und nebenbei auch noch Ihr Gehirn zu trainieren. Besonders über Bewegungen des Daumens werden nachweislich Areale im Gehirn angeregt und die Gehirnaktivität verbessert.

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

3406-01 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

Online-Kurs: Core-Training

NEU im Programm

Stärkung der Körpermitte

Das Core-Training ist eine Trainingsform bei der die Körpermitte stabilisiert, mobilisiert sowie gedehnt wird. Es werden ganze Muskelketten gezielt beansprucht und dadurch einzelne Muskeln isoliert trainiert. Der Fokus der Übungen liegt auf der innenliegenden Muskulatur von Bauch-, Rücken- und Beckenboden. Durch die so erreichte Rumpfstabilisation wird eine aufrechte Körperhaltung gefördert und der Rücken gestärkt.

Bitte bereithalten: Matte und Getränk

3408-01 *Oliver Papst*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 9x**
Online-Kurs; € 52

3408-02 *Oliver Papst*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 63

Achtsames Rückentraining

Kraftvoll und entspannt durch den Alltag

Gezielte, langsame Bewegungen und Bewegungsabläufe mobilisieren die Wirbelsäule, entspannen die gesamte Körpermuskulatur und vertiefen die Atmung. Kräftigungsübungen stärken die Rumpf- und Bauchmuskulatur. Mit Stretchübungen werden Bein- und Rumpfmuskulatur gedehnt. All dies führt zu mehr Beweglichkeit sowie zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Die Übungen stammen aus der Feldenkrais-Methode, Eutonie, Yoga, Pilates, Middendorf-Atemlehre klassischer Wirbelsäulengymnastik und Rückenschule.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken und eine Decke

3411-01 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 9x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 65

● **Online-Kurs**

Bitte bereithalten: Matte und Getränk

3410-01 *Patricia Leinhos*
Mo, 17.15 – 18.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Online-Kurs; € 79

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: Matte, Handtuch, Stift, etwas zum Überziehen

● **Vormittags**

3412-01 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3412-02 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3412-03 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3412-04 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **05. Mai – 14. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

● **Abends**

3412-10 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3412-11 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3412-12 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Gruneliusschule; € 62

3412-13 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.20 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 52

3412-14 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Gruneliusschule; € 62

3412-15 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Gruneliusschule; € 62

3412-16 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3412-17 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3412-18 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3412-19 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 126

3412-20 Süd *Susanne Bender*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **26. Jan. – 13. Juli, 23x**
Riedhofschule; € 132

3412-21 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 17.00 – 18.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Gruneliusschule; € 75

3412-22 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 17.30 – 18.20 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 63

3412-23 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Gruneliusschule; € 75

3412-24 Süd *Eva Fuchs*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Gruneliusschule; € 75

3412-25 *Heidi Gumbert*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 69

3412-26 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3412-27 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3412-28 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3412-29 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3412-30 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

Online-Kurs: Rückenfit

Auch von Zuhause unter kompetenter Anleitung trainieren und dem Rücken etwas Gutes tun: Unser Online-Kurs Rückenfit macht es möglich! Zur Vermeidung und Vorbeugung einer falschen Haltung und zum Ausgleich für überwiegend einseitige Tätigkeiten (z.B. häufiges Sitzen, schweres Tragen oder Bewegungsmangel) werden spezielle Übungen für die Kräftigung und Mobilisation der Rücken-, Schulter,- und Nackenmuskulatur durchgeführt. Ein gezieltes Training der Gesichts- und Halsmuskulatur mit anschließender Entspannungsphase rundet die Trainingsstunde ab.

Bitte bereithalten: Matte und Getränk

3414-01 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 69

3414-02 *Lilly Trubitzin*
Mi, 19.30 – 20.30 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 58

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauf-training

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

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

● Vormittags

3421-01 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3421-02 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3421-03 Nord *Derya Morgen*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

3421-04 Nord *Derya Morgen*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

3421-05 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3421-06 West ♀ *Sybille Pinnow*
Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 13x**
BIKUZ Sporthalle; € 75

3421-07 Nord *Derya Morgen*
Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

3421-08 Nord *Derya Morgen*
Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

● Abends

3421-10 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 87

3421-11 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 87

3421-12 *Derya Morgen*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 27. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 109

3421-13 *Heidi Gumbert*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 22x**
Berta-Jourdan-Schule; € 126

3421-14 *Lilly Trubitzin*
Do, 16.15 – 17.45 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

3421-15 Süd *Susanne Bender*
Mi, 20.10 – 21.00 Uhr, **26. Jan. – 13. Juli, 23x**
Riedhofschule; € 132

3421-16 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 13x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 87

3421-17 West ♀ *Sybille Pinnow*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 13x**
Saalbau Haus Sindlingen; € 87

3421-18 *Lilly Trubitzin*
Do, 16.15 – 17.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

● Dual: Rücken- und Fitness-Gymnastik

Es erwartet Sie 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.

! Diese Kurse werden parallel online sowie in Präsenz angeboten. Es erfolgt keine Bildübertragung der Teilnehmenden vor Ort.

Bitte mitbringen/bereithalten: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

Online-Kurs: 3422-01D *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 18x**
Online-Kurs; € 103

Präsenzkurs: 3422-01 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 103

Online-Kurs: 3422-20 D *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 18x**
Online-Kurs; € 103

Präsenzkurs: 3422-20 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **24. Jan. – 13. Juni, 18x**
Nordwestzentrum; € 103

Bauch- und Rückentraining

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

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

3423-01 West *Elena Bauer*
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73/max. 6 TN

3423-02 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3423-03 Nord ♀ *Franziska Simon*
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

3423-04 West *Elena Bauer*
Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67/max. 6 TN

3423-05 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3423-06 Nord ♀ *Franziska Simon*
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

Rückengymnastik mit Hocker und Musik

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

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

3424-01 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **28. Jan. – 17. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 109

GYROKINESIS®

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

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

3425-01 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

3425-02 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3425-03 *Eva Fuchs*
Mo, 12.30 – 13.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

3425-04 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

● **Workshop**

3425-20 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

● **Aufbau**

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

3425-30 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

3425-31 *Eva Fuchs*
Mi, 12.30 – 13.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

3425-40 *Eva Fuchs*
Mo, 19.15 – 20.45 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

3425-41 Nord *Eva Fuchs*
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 60

Pilates

Online-Kurs: Pilates sanft

Für Anfänger/-innen aller Altersgruppen

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining mit Fokus auf die Kraft aus der Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse" und einer fließenden Atmung. Von den Schultern bis zum Becken werden alle Muskeln im Oberkörper durch langsame, konzentrierte Bewegungen gestärkt. Die gezielten Atemübungen synchron zu den Bewegungen, gewährleisten eine ausreichende Sauerstoffversorgung der Muskulatur und führen zur Verbesserung der Lungenfunktion. Eine ausgiebige Dehnungseinheit rundet die Pilates-Stunde ab. Pilates sanft eignet sich für Anfänger/-innen, für Frauen nach der Schwangerschaft aber auch für Senioren/-innen zur Stärkung des Beckenbodens, zur Kräftigung der abgeschwächten Muskulatur, zur Verbesserung der Haltung und Mobilitätssteigerung.

Bitte bereithalten: Matte und Getränk

3426-01 *Lilly Trubitzin*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **18. Jan. – 05. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 77

3426-02 *Lilly Trubitzin*
Di, 08.30 – 09.30 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 70

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: Matte, Handtuch, Stift, etwas zum Überziehen

● **Tagsüber**

3427-01 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 88

3427-02 *Derya Morgen*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 73

3427-03 *Heidi Gumbert*
Di, 12.15 – 13.15 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 80

3427-04 *Derya Morgen*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

● **Abends**

3427-10 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 19.30 – 20.45 Uhr, **11. Jan. – 12. Juli, 23x**
Riedhofschule; € 165

3427-11 *Derya Morgen*
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **17. Jan. – 27. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 109

3427-12 *Derya Morgen*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 27. Juni, 19x**
Berta-Jourdan-Schule; € 109

3427-13 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3427-14 *Heidi Gumbert*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Berta-Jourdan-Schule; € 126

3427-15 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Jan. – 30. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

3427-16 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

3427-17 West *Stefanie Langhammer*
Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **05. Mai – 14. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

Pilates Aufbau

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

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

3428-01 Süd *Susanne Schnabel*
Di, 18.00 – 19.15 Uhr, **11. Jan. – 12. Juli, 23x**
Riedhofschule; € 165

3428-02 *Derya Morgen*
Do, 10.45 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 92

3428-03 *Heidi Gumbert*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Berta-Jourdan-Schule; € 126

3428-04 *Derya Morgen*
Do, 10.45 – 12.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 83

Pilates intensiv

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

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

3429-01 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3429-02 West *Stefanie Langhammer*
Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **05. Mai – 14. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 52

● **Online-Kurse**

Bitte bereithalten: Matte und Getränk

3430-01 ⓘ *Susanne Schnabel*
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **13. Jan. – 07. Apr., 13x**
Online-Kurs; € 93

3430-02 ⓘ *Susanne Schnabel*
Do, 18.15 – 19.30 Uhr, **21. Apr. – 14. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 79

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: Matte, Handtuch, Stift, etwas zum Überziehen

3432-01 West *Karolina Pier*
Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 103/max. 12 TN

3432-02 Nord ♀ *Franziska Simon*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

3432-03 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **26. Jan. – 30. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

3432-04 West *Karolina Pier*
Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 95

3432-05 *Thoai Huong Hoang*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

3432-06 Nord ♀ *Franziska Simon*
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

● **Online-Kurse**

Um während der Übungen gut ausgerichtet zu sein, empfehlen wir die Anschaffung von zwei Yogablöcken.
Bitte bereithalten: Matte und Getränk

3433-01 *Huong Giang Le*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Online-Kurs; € 63

3433-02 *Huong Giang Le*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Online-Kurs; € 63

3433-03 *Franziska Simon*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 05. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 69

3433-10 *Huong Giang Le*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 58

3433-11 *Huong Giang Le*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 58

3433-12 *Franziska Simon*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
Online-Kurs; € 58

Online-Kurs: Pilates und Stretching

Auch von Zuhause unter kompetenter Anleitung trainieren und dem Körper etwas Gutes tun: Unser Online-Kurs Pilates und Stretching macht es möglich! Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte, dem sogenannten „Powerhouse", Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität sind gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Der Abschluss der Stunde besteht aus einer ausgiebigen Stretchingeinheit.

Bitte bereithalten: Matte, Getränk

3434-01 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 69

3434-02 *Lilly Trubitzin*
Mi, 18.30 – 19.30 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 58

Faszientraining, Stretching

Faszientraining trifft Yoga

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

Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Stift, etwas zum Überziehen

3438-01 Nord *Susanne Kleidon*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **05. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

3438-02 *Susanne Kleidon*
Sa, 11.00 – 12.30 Uhr, **11. Juni, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 12

Faszientraining für den Rücken mit der Franklin-Methode®

Sie möchten sich im unteren Rückenbereich flexibler, entspannter und ausgeglichener fühlen? Dazu erkunden Sie zunächst mit gezielten Übungen die Hauptfaszie im Lendenbereich und erfahren Wissenswertes über ihre Rolle für mehr Bewegungsfreiheit. Anschließend lernen Sie durch Wahrnehmungsübungen, Bewegung und Berührung gezielt Ihre Rückenfaszien zu trainieren sowie den gesamten Rücken auszubalancieren und zu entlasten.

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

3441-01 *Eva Fuchs*
Mi, 13.45 – 14.45 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

3441-02 *Eva Fuchs*
Mi, 13.45 – 14.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 86

● **Workshop**

3441-10 *Eva Fuchs*
Sa, 12.30 – 15.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 20

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: Matte, Handtuch, Stift, etwas zum Überziehen

3442-01 Nord *Eva Fuchs*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 34

NATURALFLOW®

NEU im Programm

Faszientraining von Johanna Fellner

NATURALFLOW® ist ein sanftes Ganzkörper-Beweglichkeitstraining mit dem eigenen Körpergewicht, das vor allem die Faszien aktiviert und das Bindegewebe stärkt. Es wird die Flexibilität, die Stabilität der Körpermitte, der Rücken und die Wirbelsäule trainiert. NATURALFLOW® fördert den Stressabbau, verbessert die Beweglichkeit und Haltung, beugt Verspannungen sowie Muskelverletzungen vor.

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

3443-01 *Susanne Eggert*
Mi, 11.30 – 12.15 Uhr, **09. März – 06. Apr., 5x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 26

Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching" (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte auf dem Boden mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Wir fangen mit dem Oberkörper an und lernen Schritt für Schritt Übungen für die Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, Beine und Arme/Hände. Der Kurs schließt am letzten Unterrichtstag mit einem zusammenfassenden, verkürzten Dehnungsablauf für den ganzen Körper ab.

Ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial können Sie zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erwerben.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken oder Schläppchen, Getränk, etwas zum Überziehen

3445-01 Nord *Susan Guttzeit*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **03. März – 07. Apr., 6x**
Nordwestzentrum; € 52

● **Workshop**

3446-01 *Susan Guttzeit*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 21

● **Kurzroutine**

NEU im Programm

Sie lernen eine verkürzte Routine für die Schultern, Nacken, Hüfte und Beine kennen.

Ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial können Sie zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erwerben.
Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Socken oder Schläppchen, Getränk, Stift, etwas zum Überziehen

3447-01 Nord *Susan Guttzeit*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **05. Mai – 19. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 26

● **Vortrag: Dehnung ist Bewegung**

Erfahren Sie, wie „Active Isolated Stretching" (AIS) funktioniert und warum sie mit Erfolg praktiziert werden kann. Diese Dehnungsmethode verbessert nicht nur die Beweglichkeit, sondern kräftigt auch die Muskulatur und regt den Kreislauf an. AIS führt zu mehr Bewegungsfreiheit bei sportlichen Aktivitäten sowie im Alltag. Sie ist leicht zu lernen und für Menschen verschiedenen Alters und Fitnessniveaus geeignet. Dieser Vortrag beinhaltet auch einen praktischen Teil, bei dem Sie an Ihrem Platz einige Schulterdehnungen unter Anleitung ausprobieren können.

3444-01 *Susan Guttzeit*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **10. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/Newsletter

Wassersport

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen und Übungen schonender durchführen als im Trockenen. Auftrieb und Wasserwiderstand ermöglichen ein vielseitiges Programm zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der Muskulatur. Nebenbei wird Ausdauer trainiert.

Auch für Nichtschwimmer/-innen geeignet. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

3450-01 *Birgit Volk*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-02 *Birgit Volk*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-03 *Birgit Volk*
Fr, 18.20 – 19.05 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-04 *Birgit Volk*
Fr, 19.05 – 19.50 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-05 *Birgit Volk*
Di, 19.00 – 19.45 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-06 *Birgit Volk*
Di, 19.45 – 20.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-07 *Birgit Volk*
Fr, 18.20 – 19.05 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-08 *Birgit Volk*
Fr, 19.05 – 19.50 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 12x**
August-Stunz-Zentrum; € 90

3450-09 *Birgit Volk*
Di, 19.20 – 20.05 Uhr, **26. Juli – 30. Aug., 4x**
August-Stunz-Zentrum; € 30

3450-10 *Birgit Volk*
Di, 20.05 – 20.50 Uhr, **26. Juli – 30. Aug., 4x**
August-Stunz-Zentrum; € 30

Fitness und Sport

Körper, Kreislauf, Wohlbefinden

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: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3514-01 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3514-02 West *Elena Bauer*
Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

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: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3515-01 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3515-02 West *Karolina Pier*
Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3515-03 Ost *Susanne Eggert; Inge Richter*
Di, 17.00 – 18.00 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 23x**
Ev. Gemeinde Fechenheim-Nord; € 132

3515-04 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3515-05 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 19.15 – 20.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

3515-06 Süd *Susanne Bender*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Jan. – 13. Juli, 23x**
Riedhofschule; € 132

3515-07 West *Karolina Pier*
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3515-08 *Agnieszka Elbrecht*
Mi, 19.15 – 20.30 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 79

3515-09 West *Karolina Pier*
Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3515-10 West *Olga Kuroed*
Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

● **für Frauen**

3515-20 Nord ♀ *Verena Jakimenko*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 74

3515-21 Nord ♀ *Verena Jakimenko*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Nordwestzentrum; € 68

Kick & Punch: Eine Stunde Power

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus dem Boxen, Taekwondo, Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

3519-01 West *Karolina Pier*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**
BIKUZ Sporthalle; € 69

3519-02 West *Karolina Pier*
Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

A-TeBo-Workout

NEU im Programm

Aerobic trifft auf Kampfsporttechniken

A-TeBo verbindet die eigene Stärken mit uralten Kampfsporttechniken in Kombination von mitreißenden Rhythmen. Dieses Ganzkörpertraining ist ein effektiver Kalorienverbrenner und dabei noch leicht zu erlernen. Ideal zum Abnehmen und als Herausforderung für die Fitness. Das Training stärkt das Selbstvertrauen, die Beweglichkeit und lässt die Pfunde purzeln. Bereits nach dem ersten Training spürt man, wie sich die täglich angestauten Spannungen in aktive Energien umwandeln, welche

die sportliche Leistungsfähigkeit steigern und die innere Kraft stärken.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

3520-01 *Lilly Trubitzin*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

3520-02 *Lilly Trubitzin*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

Fitness-Kickboxen

NEU im Programm

Fitness-Kickboxen ist ein dynamisches Ganzkörpertraining ohne Körperkontakt bei dem die Aerobic-Grundlagen mit Elementen des Kickboxens und Boxens in Verbindung mit motivierender Musik kombiniert werden. Es ist einfach zu erlernen und es werden keine Geräte benötigt. Das Training fördert die Muskelkräftigung, die Beweglichkeit, die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems und den Stressabbau. Durch die verschiedenen Bewegungsabläufe hilft das intensive Training zum Auspowern. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/-innen als auch für Fortgeschrittene gleichermaßen gut geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe, Getränk

3521-01 *Susanne Eggert*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

3521-02 *Susanne Eggert*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 8x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 46

Callanetics – Schwerpunkt Bodystyling

Callanetics ist zur Straffung und Festigung von Muskulatur und Bindegewebe der Problemzonen besonders geeignet. Es beinhaltet ein differenziertes, gelenkschonendes und wirksames Übungsprogramm. Durch häufiges Wiederholen von Übungen werden auch tiefer liegende Muskelgruppen gekräftigt, gedehnt und gelockert.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3530-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 79

3530-02 *Heidi Gumbert*
Mi, 17.30 – 18.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Berta-Jourdan-Schule; € 86

Bauch-Beine-Po

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3542-01 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **28. Jan. – 17. Juni, 19x**
Nordwestzentrum; € 109

3542-02 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 21x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 121

3542-03 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 21x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 121

3542-04 Nord *Patricia Reuter-Eckerl*
Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 126

Bodystyling

Nach einem ausdauer- und koordinationsfördernden Warm-Up folgen Kräftigungsübungen für Bauch, Po, Oberschenkel, Arme, Brust und Rücken. Entspannendes Dehnen der beanspruchten Muskulatur rundet das Programm ab. Kleingeräte wie Tubes, Hanteln, Gymnastikbälle verbessern die Effektivität der Übungen.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3544-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 68

3544-02 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 19.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 83

Aerobic und Bauch-Beine-Po

Mit Aerobic-Schritten verbessern wir zu Beginn jeder Stunde unsere allgemeine Ausdauer. Anschließend wird durch gezieltes Krafttraining die Muskulatur an den Problemzonen Bauch, Beine und Po trainiert. Zum Stundenausklang wird die beanspruchte Muskulatur gedehnt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3546-01 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 9x**
Berta-Jourdan-Schule; € 52

3546-02 *Sonja-Maya Schickedanz*
Mo, 18.30 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Berta-Jourdan-Schule; € 63

Punch the Beat

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert werden das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann man den Stress des Alltags rauslassen. Die Stunde ist so aufgebaut, dass man auch ohne Kampfsporterfahrung sehr leicht folgen kann. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba oder Dance Workout nur mit Box- und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3549-01 West *Elena Bauer*
Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, 10. Jan. – 04. April, 11x
BIKUZ Sporthalle; € 63

3549-02 West *Elena Bauer*
Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

Zumba®

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

3550-01 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **12. Jan. – 30. März, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3550-02 *Sandra Duran Ferraz*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 14. Juli, 23x**
Berta-Jourdan-Schule; € 132

3550-03 *Melanie Hoyle*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **13. Jan. – 14. Juli, 23x**
Berta-Jourdan-Schule; € 132

3550-04 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**
Gutenbergschule ; € 58

3550-05 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3550-06 West *Anna Ruhland*
Fr, 19.45 – 20.45 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3550-07 *Jolly Thakkar*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Gutenbergschule ; € 63

3550-08 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3550-09 West *Anna Ruhland*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Mai – 15. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

3550-10 West *Anna Ruhland*
Fr, 19.45 – 20.45 Uhr, **06. Mai – 15. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

● **Online-Kurse**

3551-01 *Sandra Duran Ferraz*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Online-Kurs; € 69

3551-02 *Katharina Hartmann*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Online-Kurs; € 63

3551-03 *Sandra Duran Ferraz*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **19. Apr. – 14. Juni, 9x**
Online-Kurs; € 52

3551-04 *Katharina Hartmann*
Mo, 19.30 – 20.30 Uhr, **25. Apr. – 27. Juni, 9x**
Online-Kurs; € 52

Zumba® Gold

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Getränk, etwas zum Überziehen

3552-01 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **12. Jan. – 30. März, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3552-02 Süd *Satu Panzner*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 12x**
Riedhofschule; € 69

3552-03 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
Nordwestzentrum; € 74

3552-04 *Monika Diaz del Aguila*
Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **21. Jan. – 08. Juli, 21x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 121

3552-05 Nord *Anna Ruhland*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3552-06 Süd *Satu Panzner*
Do, 18.00 – 19.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Riedhofschule; € 58

3552-07 Nord *Satu Panzner*
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

siehe auch: Zumba® Gold im Programm „Aktiv im Alter", 7138-01 bis -12

● **Online-Kurse**

3553-01 *Monika Diaz del Aguila*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Online-Kurs; € 63

3553-02 *Monika Diaz del Aguila*
Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
Online-Kurs; € 58

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- sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen 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

3554-01 West *Elena Bauer*
Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 63

3554-02 *Irina Frommen*
Do, 20.30 – 21.30 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 64

3554-03 West *Elena Bauer*
Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 58

Port de Bras™ sanftes Tanztraining

NEU im Programm

Port de Bras™ kommt ursprünglich aus Russland und ist ein elegantes, tanzbasiertes und gesundheitsförderliches Training, das sich durch sanfte Bewegungen des ganzen Körpers in allen Ebenen auszeichnet. Getanzt werden keine abgeschlossenen Choreographien, natürliche, reibungslose, dem Körper nahe Bewegungen stehen stattdessen im Mittelpunkt. Dadurch kann das eigene Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung gefördert werden. Entspannende Musik begleitet durch die Stunde und führt dazu, dass auch der Geist durch die harmonischen Bewegungen zur Ruhe kommt. Willkommen sind Alle, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.

Das Training erfolgt barfuß (im Winter gerne mit rutschfesten Socken).

3556-01 Nord *Satu Panzner*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **05. Feb. – 02. Apr., 8x**
Nordwestzentrum; € 46

3556-02 Süd *Satu Panzner*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
Riedhofschule; € 46

3556-03 Süd *Satu Panzner*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Riedhofschule; € 58

3556-04 Nord *Satu Panzner*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Apr. – 16. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

● **zum Kennenlernen**

In dieser Schnupperstunde lernen Sie das sanfte Tanztraining Port de Bras™ kennen.

Das Training erfolgt barfuß (im Winter gerne mit rutschfesten Socken).

3555-01 Nord *Satu Panzner*
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **29. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 8

3555-02 Süd *Satu Panzner*
Do, 19.15 – 20.15 Uhr, **03. Feb., 1x**
Riedhofschule; € 8

Fitness rund ums Baby

Rückbildungsfitness mit Baby

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Decke für Ihr Baby, etwas zum Überziehen, Getränk

3557-01 West ♀ *Karolina Pier*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89/max. 8 TN

3557-02 West ♀ *Karolina Pier*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89/max. 8 TN

Walking mit Baby im Ostpark

Es erwartet Sie ein Ganzkörper-Ausdauertraining mit ausgesuchten Kraftübungen und sanften Dehneinheiten unter Gleichgesinnten. Wir walken an der frischen Luft durch den schönen Ostpark mit Babytrage oder Tragetuch aus festem Stoff – das Baby sollte gerne darin sitzen und je nach Gewicht vorne oder hinten getragen werden.

Ein vorab absolvierter oder parallellaufender Rückbildungskurs wird empfohlen.

3558-01 ♀ *Katharina Schatz*
Do, 12.45 – 14.00 Uhr, **02. Juni – 21. Juli, 7x**
Treffpunkt: Ostpark Spielplatz für die Kleinen; € 62

barre concept® mit Baby

Nach der ersten Rückbildung

Erleben Sie Rückbildungstraining einmal anders: Das Ganzkörpertraining an der Ballettstange festigt die Muskulatur und verbessert Beweglichkeit, Körperhaltung und Körpergefühl. Alle Bewegungen werden kontrolliert und konzentriert ausgeführt. Elemente aus dem Pilates, Yoga und Übungen auf der Matte ergänzen das Programm. Voraussetzung ist der vorangegangene Besuch eines regulären Rückbildungskurses.

Bitte mitbringen: eigene Matte, Getränk, Decke und Spielsachen für Ihr Baby

3559-01 ♀ *Katharina Schatz*
Do, 13.00 – 14.00 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 68

3559-02 ♀ *Katharina Schatz*
Do, 13.00 – 14.00 Uhr, **07. Apr. – 19. Mai, 7x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 48

Selbstverteidigung, Kampfkunst

Selbstverteidigung für Frauen

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

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe mit heller Sohle

3561-01 West ♀ *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **26. März, 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 Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert somit Fitness, Beweglichkeit und Kraft. Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund.

Die Durchführung unerlässlicher Partnerübungen erfolgt unter Einhaltung geltender Hygieneregeln. Bitte mitbringen: Boxhandschuhe (falls vorhanden), etwas zum Überziehen

3563-01 West *Besino Lars Klaus*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 95

3563-02 West *Besino Lars Klaus*
Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 95

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.

Auf Umklammerungsübungen wird verzichtet. Übungen zur Abwehr von Schlägen und Tritten erfolgen unter Einhaltung geltender Hygieneregeln mit festen Partner/-innen. Melden Sie sich daher bitte möglichst zu zweit an.
Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Sportschuhe

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3565-01 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **14. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 40

Ballsport

Ballsport und Fitnesstraining

Nach einer Aufwärmphase mit Gymnastik, Konditions- und Fitnesstraining spielen Sie in entspannter Atmosphäre Ball. Basketball, Handball und Fußball stehen je nach Wunsch der Gruppe auf dem Programm.

Auch für weniger trainierte Sportler/-innen.

3570-01 Süd *Thomas Hingst; Nicole Basadre*
Mi, 20.30 – 22.00 Uhr, **12. Jan. – 13. Juli, 25x**
Riedhofschule; € 188

Fit und aktiv im Freien

Stand Up Paddling (SUP) Einsteigerkurs

Beim Stehpaddeln steht man aufrecht auf einem Surfbrett und sorgt mit einem Paddel für Vortrieb. Ursprünglich eine Fortbewegungsart für Fischer, ist SUP heutzutage eine einfach zu erlernende Sportart, die schnell zu Erfolgserlebnissen führen kann. Im Theorieteil werden Paddeltechniken vermittelt, außerdem lernen Sie die wichtigsten Verkehrsregeln auf dem Wasser kennen. Danach geht es zum praktischen Umsetzen und Einüben der Paddeltechnik aufs Wasser. SUP eignet sich ideal, um mit viel Spaß in der Natur etwas für Körper und Seele zu tun. Neben Fitness- und gelenkschonendem Tiefenmuskulaturtraining wird das Balancevermögen geschult und Stress abgebaut. Erleben Sie die idyllische Wasserstraße zwischen Fechenheim und Bürgel bei einem Spaziergang über das Mainwasser.

Voraussetzung: gute Schwimmfertigkeit, Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich
Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, Wechselkleidung, Handtuch, Sonnenschutz, Getränk
Surfbrett und Paddel werden gestellt, Aufbewahrungsmöglichkeiten sind vorhanden.

In Kooperation mit dem Frankfurter Ruder-Club Fechenheim 1887 e.V.

3620-01 Ost *Ruderclub Trainerteam des FRCV Fechenheim e.V.*
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **01. Juni – 22. Juni, 4x**
Frankfurter Ruder-Club Fechenheim 1887 e.V.
Bootshaus; € 125

Jogging am Main

Joggen kann systematisch gelernt und trainiert werden. Sie erfahren etwas über Laufstil, Atmung, Pulsfrequenz, Herzrhythmus, Trainingseinheiten sowie Ernährung und erleben Spaß und Freude am Laufen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und ist geeignet für Laufanfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

3622-01 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. März – 06. Apr., 6x**
Bethmannschule; € 52

3622-02 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 6x**
Bethmannschule; € 52

3622-03 *Jürgen Schäfer*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **15. Juni – 20. Juli, 6x**
Bethmannschule; € 52

Jogging und Funktionelles Training im Stadtwald

Erleben Sie gesundheitsorientiertes Ausdauertraining unter kompetenter Anleitung: In diesem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die individuelle Lauftechnik, steigern die Fitness und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Aspekt wird die individuelle Lauftechnik sein, die wir gemeinsam optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Stabilisationsübungen und laufspezifische Dehnungsübungen.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt und richtet sich an alle begeisterten Läufer/-innen und Wiedereinsteiger/-innen, die durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen.
Bitte kommen Sie in Joggingschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung. Bei einsetzender Dämmerung empfehlen wir das Joggen mit Reflektionsbändern und Stirnlampe.

3623-01 Süd *Michael Barking*
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **07. März – 11. Apr., 6x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 52

3623-02 Süd *Michael Barking*
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **02. Mai – 13. Juni, 6x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 52

3623-03 Süd *Michael Barking*
Mo, 18.00 – 19.15 Uhr, **20. Juni – 25. Juli, 6x**
Treffpunkt: Straßenbahnhaltestelle Oberschweinstiege; € 52

Nordic-Walking im Ostpark

Nordic Walking ist eine effektive, aber moderate und zu wenig Verletzungen führende Outdoor-Sportart. Durch den aktiven Arm- und Stockeinsatz kommt der gesamte Bewegungsapparat und das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Während Sie den ganzen Körper trainieren genießen Sie die freie Natur.

Nordic-Walking-Stöcke werden gestellt.

3625-01 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 20

3625-31 Ost *Gabriele Schmidt-Puck*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
Treffpunkt: U-Bahn Station „Eissporthalle“, Ausgang Ratsweg; € 20

Tai Chi Chuan auf der Dachterrasse

Tai Chi Chuan über den Dächern des Ostends: Geübt werden die sanften Bewegungsabläufe auf der Dachterrasse der VHS. Mit viel Bewegungsfreiheit, frischer Luft und Sonnenenergie lernen Sie, Atem, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Diese „Meditation in der Bewegung“ kann Ihnen helfen, im Alltag zu mehr Vitalität, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden.

Bitte mitbringen: Stift, bequeme Kleidung, Turnschuhe, etwas zum Überziehen

3659-01 *Anja Schneider*
Mo, 19.15 – 20.15 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

● **Aufbau**

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

3661-01 *Anja Schneider*
Mo, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 30

Pilates auf der Dachterrasse

Frische Luft und reichlich Platz! Atme tief durch, genieße die Sonne und den freien Blick zum Himmel beim Pilates auf der Terrasse im 5. Stock des VHS-Gebäudes.

Bitte bereits in Sportkleidung kommen.
Bitte mitbringen: Matte, Stift, Sonnenbrille, Kappe, etwas zum Überziehen

3664-01 *Huong Giang Le*
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Pilates trifft Yoga auf der Dachterrasse

Praktiziert werden Pilates- und Yogaübungen unter freiem Himmel auf der Terrasse im 5. Stock des VHS-Gebäudes. Die Kombination aus fließendem Vinyasa-Yoga sowie kräftigenden und stabilisierenden Pilatesübungen kann Beweglichkeit, Körperhaltung und Koordination verbessern sowie die körperliche und geistige Entspannung fördern.

Bitte bereits in Sportkleidung kommen.
Bitte mitbringen: Matte, Stift, Sonnenbrille, Kappe, etwas zum Überziehen

3666-01 *Huong Giang Le*
Di, 19.00 – 20.00 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 29

Fitness-Mix auf der Dachterrasse

Bewegung an der frischen Luft kann nach einem stressigen Tag helfen, den Kopf wieder frei zu bekommen. Es erwartet Sie daher ein abwechslungsreiches Frischlufttraining mit Blick über die Dächer Frankfurts – zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, zur Kräftigung aller Muskelgruppen, zur Förderung von Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, verschiedene Trainingsmethoden (z.B. Intervall-, Zirkel-, Funktionelles Training) kommen zum Einsatz. Mit einem entspannenden Cool-Down schließt die Fitness-Mix Stunde ab.

Bitte bereits in Sportkleidung kommen.
Bitte mitbringen: Matte, Stift, Sonnenbrille, Kappe, etwas zum Überziehen

3671-01 *Karolin Lautenbach*
Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3671-02 *Karolin Lautenbach*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3671-03 *Karolin Lautenbach*
Di, 18.15 – 19.15 Uhr, **14. Juni – 19. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

3671-04 *Karolin Lautenbach*
Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **14. Juni – 19. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

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

In unseren Deutschkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Unterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **können Sie gezielt Fertigkeiten wie Lesen, Sprechen oder Schreiben trainieren**
- **erwerben Sie Kompetenzen, um in der deutschen Sprache handlungsfähig zu werden**
- **bereiten Sie sich auf Deutsch-Prüfungen vor, die Sie an der VHS ablegen können**

Deutsch als Fremdsprache

Allgemeine Informationen 144
Deutschkurse im freien Programm 145
Deutschkurse im geförderten Programm 147
Prüfungen 148
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 152

Sie wollen in netter Runde Deutsch sprechen?

Entdecken Sie unsere neue Rubrik „Interkultureller Austausch und Begegnung“ ab Seite 32

Deutsch als Fremdsprache

Ein breites Angebot für alle, die Interesse am Erlernen der deutschen Sprache haben

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunfts- und fremdsprachliche Kompetenzen gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind eine notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu fördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Deutschkurse im Frühjahr/Sommer 2022

Sie können bei uns Deutschkurse besuchen, die vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert werden, sowie Deutschkurse, die Sie in unserem freien Programm individuell buchen können.

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter **vhs.frankfurt.de.** Wir freuen uns auf Sie.

Fortbildung für Kursleiter/-innen

Die Qualität unseres Unterrichts liegt uns sehr am Herzen. Aus diesem Grund bieten wir allen DaF/DaZ-Kursleitungen die Möglichkeit, ihr fachliches Wissen in ausgewählten Themenbereichen zu erweitern, neue Ideen und Inspirationen für ihren Unterricht zu sammeln und mit anderen Lehrkräften in fachlichen Austausch zu treten.

Bei der Zusammenstellung unserer Angebote legen wir Wert darauf, aktuelle Problemstellungen aus dem DaF/DaZ-Bereich sowie die Wünsche unserer Kursleitenden aufzugreifen. Wir bieten aber auch Angebote zu Themen außerhalb der klassischen pädagogischen Fragestellungen an. Aktuelle Informationen zu unserem Fortbildungsangebot finden Sie auf unserer Webseite vhs.frankfurt.de oder im Flyer „Kursleiterfortbildungen für DaF-/DaZ-Lehrkräfte".

Gerne beraten wir Sie auch persönlich zu Ihren Weiterbildungsmöglichkeiten.

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Erhalten Sie eine finanzielle Förderung, ist eine persönliche Sprachstandeinschätzung und Kursberatung vor Ort in der VHS vorgeschrieben.

Sind Sie dagegen an unserem freien Kursprogramm interessiert, bieten wir Ihnen schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch (auch am Telefon) an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

In unseren Integrationskursen lernen Sie anhand konkreter, authentischer Beispiele aus Ihrem alltäglichen Leben.

Die Handlungsorientierung des Unterrichts ermöglicht Ihnen praktische Erfahrungen und befähigt Sie dazu, sich aktiv und selbstbestimmt an der Gestaltung unserer Gesellschaft zu beteiligen. Diese Fähigkeit zum Mitgestalten gesellschaftlicher Prozesse ist ein wesentliches Lernziel von Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE).

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Deutschkurse im freien Programm

Wir unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Lernrhythmus zu finden und nachhaltig Lernfortschritte zu erzielen, sei es im Kursraum oder im virtuellen Klassenzimmer. Sie lernen entsprechend Ihrer individuellen Lernbedürfnisse und anhand authentischer Sprachsituationen aus dem privaten wie beruflichen Alltag.

Entsprechend Ihrer sprachlichen Vorkenntnisse erweitern Sie in unseren Deutschkursen Ihre sprachliche Kompetenz, indem Sie die dafür erforderlichen Grundfertigkeiten Lesen, Hören, Schreiben und Sprechen trainieren, Ihren Wortschatz erweitern und grammatische Strukturen kennenlernen oder festigen. Alle unsere Angebote orientieren sich am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER, siehe auch Seite 152).

Wir bieten eine Vielzahl von Kursen am Vormittag, am Nachmittag, am Abend oder auch am Wochenende und an vielen verschiedenen Standorten in der Stadt an. Auch Online-Kurse haben wir im Angebot. Das komplette Programm finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de.

Gerne beraten wir Sie für die richtige Kurswahl individuell und kostenfrei, überprüfen Ihren Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs. Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- an unserem Info-Telefon 069 212-71501.

Hier finden Sie einen ersten Überblick über unser Kursangebot:

Onlinekurse und Blended Learning

Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Onlinekurse oder im Blended Learning an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten.

Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Informationen zu Terminen, Kursdauer und Kosten finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Niveaukurse A1 bis B1

Unsere Niveaukurse A1 bis B1 führen in insgesamt 480 Unterrichtsstunden zum Niveau B1 des GER. Im Anschluss können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B1“ ablegen.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt jeweils über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Je Kurs in der Regel 20 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 320

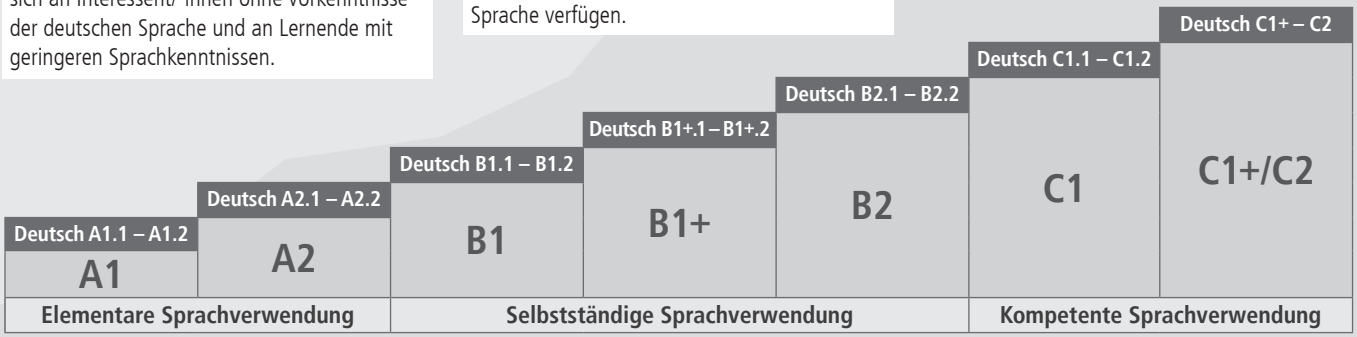
Niveaukurse B1+ bis C2

Unsere Niveaukurse B1+ bis C2 führen in insgesamt 700 Unterrichtsstunden zum Niveau C2 des GER. Auf dem Niveau B2 können Sie an der VHS Frankfurt die Prüfung „telc Deutsch B2“ ablegen.

Deutsch A1 – B1
In unseren Kursen der Niveaustufen A1 bis B1 lernen Sie, in wichtigen Alltagssituationen sprachlich zu handeln. Diese Kurse richten sich an Interessent/-innen ohne Vorkenntnisse der deutschen Sprache und an Lernende mit geringeren Sprachkenntnissen.

Deutsch B1+ bis C1
In unseren Kursen der Niveaustufen B1+ bis C1 lernen Sie, in komplexeren Situationen sprachlich zu handeln, vor allem auch in arbeits- oder ausbildungsrelevanten Kontexten. In diesen Kursen, die sich an fortgeschrittene Lernende wenden, sind Sie richtig, wenn Sie bereits über gute bis sehr gute Vorkenntnisse der deutschen Sprache verfügen.

Deutsch C1+/C2
In unseren Kursen der Niveaustufen C1+/C2 lernen Sie, sich spontan, flüssig und sehr präzise auch in sehr komplexen, nicht alltäglichen Situationen auszudrücken. Dieses Kursangebot wendet sich an Interessierte, die bereits über ein großes sprachliches Repertoire in der deutschen Sprache verfügen, ihren Deutschkenntnissen aber noch den letzten Schliff verleihen wollen.



Auf dem Niveau C1 können Sie an der Prüfung „Goethe-Zertifikat C1" teilnehmen.

Eine Anmeldung zum Kurs erfolgt jeweils über einen Termin bei der Sprachberatung Deutsch. Bitte bringen Sie evtl. bereits vorhandene Deutsch-Zertifikate zum Beratungstermin mit.

Je Kurs in der Regel 25 Termine von 4x 45 min., 2–5x wöchentlich – vormittags, nachmittags oder abends, € 440

Zusatzangebote

Über die Kurse unserer Zusatzangebote Deutsch können Sie gezielt an ihren individuellen Sprachkompetenzen arbeiten. Diese Kurse können Sie ergänzend zu unseren Niveaukursen oder unabhängig davon buchen. Sie können zwischen Konversations- oder Schreibkursen, spezifischen Phonetik-, Wortschatz- oder Grammatiktrainings und vielen weiteren Angeboten wählen.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Prüfungen

Sie können bei uns eine Vielzahl von Prüfungen der großen Sprachprüfungsanbieter telc-GmbH und Goethe-Institut ablegen. Im Rahmen eines Integrationskurses können Sie bei uns darüber hinaus am „Deutschtest für Zuwanderer" (DTZ) und am Test „Leben in Deutschland" teilnehmen.

Eine Anmeldung zur Prüfung erfolgt über einen Termin im VHS-Kundenservice, den Sie online oder per E-Mail erhalten.

Wichtige Informationen zu den Prüfungen finden Sie unter vhs.frankfurt.de sowie auf den Internetseiten der Prüfungsinstitutionen:

- telc GmbH (www.telc.net)
- Goethe-Institut (www.goethe.de)

Aktuelle Prüfungstermine finden Sie ab Seite 148.

Prüfungstrainings und Prüfungsvorbereitungskurse

In unseren Prüfungsvorbereitungskursen haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv mit den jeweiligen Prüfungsanforderungen vertraut zu machen und gezielt an Ihrem individuellen Förderbedarf zu arbeiten. Benötigen Sie vor allem strategische Tipps für eine erfolgreiche Prüfungsteilnahme, sind unsere Prüfungstrainings das Richtige für Sie.

Unterschiedliche Kursdauern, 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Anzeige

Deutschkurse im geförderten Programm

Integrationskurse

Wenn Sie in Deutschland leben wollen, möchten Sie natürlich auch die Sprache lernen und wichtige Informationen über Ihre neue Heimat erhalten. Die Teilnahme an einem Integrationskurs kann Ihnen beides ermöglichen. Ziel des Integrationskurses ist, dass Sie sich selbständig und ohne fremde Hilfe im Alltag verständigen können.

Wir halten ein breites Kursangebot für Sie bereit, auch wenn Sie einen individuellen Lernbedarf oder wenig Erfahrung im Fremdsprachenlernen haben.

Jeder Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit dem Zielniveau B1 und dem Kurs „Leben in Deutschland". Die Länge des Integrationskurses richtet sich nach ihrem individuellen Lernbedarf.

Allgemeiner Integrationskurs

- Der allgemeine Integrationskurs dauert 600 Unterrichtseinheiten (UE) und teilt sich in sechs Kursabschnitte.
- Sie lernen, Alltagssituationen wie z.B. Arbeit, Wohnen, Kinderbetreuung, Freizeitgestaltung, Gesundheit etc. zu bewältigen.
- Der Sprachkurs schließt mit der Prüfung „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ) ab.

Integrationskurs mit Alphabetisierung

Wenn Sie zum ersten Mal lesen und schreiben lernen möchten, oder vielleicht etwas lesen und schreiben können, aber nicht in ausreichendem Maße, dann ist ein Alphabetisierungskurs das Richtige für Sie.

In den Integrationskursen mit Alphabetisierung lernen Sie nicht nur Deutsch, sondern gleichzeitig auch in lateinischer Schrift lesen und schreiben.

Der Integrationskurs mit Alphabetisierung umfasst 900 UE + 300 UE Wiederholung und schließt mit der Prüfung DTZ ab.

Orientierungskurs „Leben in Deutschland"

Im Anschluss an Ihren Sprachkurs und den „Deutsch-Test für Zuwanderer" besuchen Sie den Orientierungskurs. Der Orientierungskurs umfasst 100 UE.

- Sie erfahren mehr über die Rechtsordnung, Geschichte und Kultur in Deutschland, über Formen des Zusammenlebens in der Gesellschaft und über Werte, die in Deutschland wichtig sind.
- Den Orientierungskurs schließen Sie mit dem Abschlusstest „Leben in Deutschland" ab.

Berufssprachkurse gemäß §45a AufenthG

Nach der erfolgreichen Beendigung Ihres Integrationskurses haben Sie die Möglichkeit, in einem Berufssprachkurs Ihre bereits erworbenen Sprachkenntnisse und berufsbezogenen Kenntnisse zu erweitern.

Informationen über Voraussetzungen zur Teilnahme und Förderung erhalten Sie auf der Internetseite des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): www.bamf.de oder von Ihren persönlichen Ansprechpartner/-innen beim Jobcenter.

Allgemeiner Integrationskurs

	Prüfung: Leben in Deutschland	
	Leben in Deutschland	100 UE
	Prüfung: „Deutsch-Test für Zuwanderer" (DTZ)	
B1	Deutsch B1.2	100 UE
	Deutsch B1.1	100 UE
A2	Deutsch A2.2	100 UE
	Deutsch A2.1	100 UE
A1	Deutsch A1.2	100 UE
	Deutsch A1.1	100 UE

Ich kann mich aktiv an Diskussionen beteiligen.

Ich kann über meinen Alltag erzählen und kurze einfache Gespräche führen.

Ich kann mich vorstellen und einfache Fragen stellen.

Gibt es Fördermöglichkeiten für mich?
Unter bestimmten Voraussetzungen übernimmt das BAMF ganz oder teilweise die Kosten für einen Integrationskurs. Ob eine Kostenbefreiung für Sie in Frage kommt, prüfen Sie bitte anhand der Informationen auf der Internetseite des BAMF unter www.bamf.de.

Der Antrag auf Kostenbefreiung muss vor Beginn des Integrationskurses gestellt werden. Gern händigen Ihnen unsere Mitarbeiter/-innen der Beratung auch ein entsprechendes Antragsformular aus.

Fahrtkosten
Wenn Ihre Sprachschule fußläufig weiter als drei Kilometer vom Wohnort entfernt liegt, erhalten Sie unter bestimmten Voraussetzungen anteilig Fahrtkosten für Ihre Fahrt zum Kursort.

Prüfungen an der Frankfurter VHS Frühjahr/Sommer 2022

GER	Prüfungsformat	Prüfungstermin	Anmeldeschluss	Entgelt	Anmeldenr.
A2/B1	**Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)**	12.02.2022 12.03.2022 09.04.2022 07.05.2022 11.06.2022 09.07.2022	12.01.2022 09.02.2022 09.03.2022 06.04.2022 11.05.2022 08.06.2022	€ 120 € 120 € 120 € 120 € 120 € 120	9010-11 9010-12 9010-13 9010-14 9010-15 9010-15
B1	**telc Deutsch B1 / Zertifikat Deutsch**	12.02.2022 12.03.2022 09.04.2022 07.05.2022 07.05.2022 11.06.2022 09.07.2022	12.01.2022 09.02.2022 09.03.2022 06.04.2022 06.04.2022 11.05.2022 08.06.2022	€ 180 € 180 € 180 € 180 € 180 € 180 € 180	9010-21 9010-22 9010-23 9010-24 9010-25 9010-26 9010-27
B2	**telc Deutsch B2**	12.02.2022 12.03.2022 09.04.2022 07.05.2022 11.06.2022 09.07.2022	12.01.2022 09.02.2022 09.03.2022 06.04.2022 11.05.2022 08.06.2022	€ 220 € 220 € 220 € 220 € 220 € 220	9010-31 9011-32 9011-33 9011-32 9011-33 9011-34
C1	**Goethe-Zertifikat C1**	12.03.2022 09.04.2022 07.05.2022 11.06.2022 09.07.2022	09.02.2022 09.03.2022 06.04.2022 11.05.2022 08.06.2022	€ 240 € 240 € 240 € 240 € 240	9011-42 9011-42 9011-43 9011-44 9011-45

Die Prüfungsplätze sind limitiert und für Kundinnen und Kunden der Volkshochschule Frankfurt am Main reserviert.

Informationen zum Einbürgerungs-test unter vhs.frankfurt.de

In unseren Sprachkursen

- **erhalten Sie kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht auf verschiedenen Niveaustufen**
- **fördern Sie Ihre Mehrsprachigkeit und ermöglichen sich dadurch Begegnungen mit Sprechern anderer Sprachen**
- **steigern Sie Ihre Chancen im Beruf durch Ausbau und Dokumentation Ihrer Sprachkenntnisse**
- **erweitern Sie Ihren kulturellen Horizont und erschließen sich andere Kulturen**

Sprachen

Allgemeine Informationen 150
Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein (GER) 152
Sprachen (kennen-)lernen mal zwei – Zwei Specials im Frühjahr 2022 153
Arabisch 154
Chinesisch 155
Dänisch 156
Englisch 157
Esperanto 167
Finnisch 167
Französisch 168
Griechisch 173
Altgriechisch 173
Hindi 174
Isländisch 174
Italienisch 175
Japanisch 181
Koreanisch 183
Kroatisch 184
Latein 185
Niederländisch 185
Norwegisch 186
Persisch 187
Polnisch 187
Portugiesisch 188
Russisch 189
Schwedisch 192
Sorbisch 193
Spanisch 193
Thai 198
Tschechisch 198
Türkisch 199
Ukrainisch 200
Ungarisch 200

Interkultureller Austausch und Begegnung

Entdecken Sie unsere neue Rubrik ab Seite 32

Fremdsprachen

Sprachenlernen öffnet Welten! Sie möchten eine Fremdsprache lernen oder auffrischen? Die VHS bietet Ihnen 30 Sprachen in unterschiedlichen Kursformaten an.

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, s. Seite 152) aufgebaut. 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, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot (siehe auch: Test und Beratung kostenfrei!).

Wie melde ich mich an?
Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de,
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de,
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten persönlich vor Ort in der VHS anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit ⌧ gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich vor Ort in der VHS) möglich.

Sprachen öffnen Welten! Fremdsprachenkurse laden Sie ein, die Grenzen der eigenen Muttersprache zu überschreiten und durch den Erwerb neuer Sprachkenntnisse die globalen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts in allen Teilen der Welt besser zu verstehen.

Die Lernziele des GER (siehe Seite 152), interaktive Lernformen und selbstgesteuertes Erforschen der neuen Sprachwelten ermöglichen es Ihnen, Selbst- und Weltbilder im Sinne einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) zu überdenken und eine differenzierte eigene Haltung zu finden.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Sie können Ihren Kurs schnell und unkompliziert direkt im Anschluss an Ihr Beratungsgespräch am Telefon buchen. Alternativ erhalten Sie auf Wunsch einen Buchungscode für eine Anmeldung auf unserer Webseite. Selbstverständlich können Sie sich auch direkt nach Ihrem persönlichen Beratungstermin vor Ort in der VHS anmelden.

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 diese zum Kurs mit.

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

Italienisch: CELI-Prüfungen
Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

telc – The European Language Certificates

telc-Zertifikate sind ein verlässlicher Nachweis für Sprachkompetenz in acht Sprachen. Auf sechs Niveaustufen können Jugendliche und Erwachsene ihre Sprachkenntnisse für schulische, berufliche und sonstige Zwecke anerkennen lassen.

Die mehr als 50 Prüfungsformate werden mehrmals jährlich in mehr als 4.000 Prüfungszentren in 25 Ländern angeboten und sind bei vielen Arbeitgebern und akademischen Einrichtungen anerkannt (z.B. Deutsche Telekom AG, Bosch, BMW, Degussa, Deutsche Bank, Lufthansa, Siemens), sowie an Hochschulen im In- und Ausland (z.B. in Wien, Basel, Lodz, Prag, Peking, Nankai).

telc prüft auf der Grundlage des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen" (GER) des Europarats, nach wissenschaftlich fundierten, kommunikativ orientierten Maßstäben, objektiv und fair.

telc-Zertifikate garantieren mehr Chancen in der Arbeitswelt, sind eine Zulassungsvoraussetzung zum Studium, motivieren Sprachenlernende und messen staatlich anerkannt die Sprachkompetenz für Migrantinnen und Migranten in Deutschland.

telc ist Mitglied der ALTE (Association of Language Testers in Europe) und eine 100prozentige Tochter des Deutschen Volkshochschulverbandes (dvv).

Kostenlose Modelltests zu allen telc-Prüfungen sowie Tipps zur Prüfungsvorbereitung erhalten Sie als Download unter www.telc.net.

Zertifikate für zehn Sprachen auf sechs Niveaustufen

Sprache	A1	A2	B1	B2	C1	C2
Arabisch	—	—	✓	—	—	—
Englisch	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Französisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Italienisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Polnisch	—	—	✓	✓	—	—
Portugiesisch	—	—	✓	—	—	—
Russisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Spanisch	✓	✓	✓	✓	—	—
Türkisch	✓	✓	✓	✓	✓	—
Deutsch	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Schätzen Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst ein

Unsere Sprachkurse, -prüfungen und -zertifikate sind nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) konzipiert.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER) des Europarats ist der europaweit gültige Standard zur Beschreibung von Sprachkenntnissen. Für die Grundfertigkeiten Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben sind in sechs Niveaustufen (A1, A2, B1, B2, C1 und C2) Sprachkompetenzen und -fähigkeiten beschrieben.

Wenn Sie einen unserer Sprachkurse belegen wollen, finden Sie hier erste Anhaltspunkte für Ihr aktuelles Sprachniveau.

Nutzen Sie auch die Möglichkeit, im Internet unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** einen Online-Einstufungstest durchzuführen. Online-Tests sind für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch verfügbar. Gerne bieten wir Ihnen auch einen Termin für unsere Fremdsprachenberatungen an (siehe auch Seite 150 „Test und Beratung kostenfrei!") und unterstützen Sie bei der Einschätzung Ihres Sprachniveaus.

Weitere Informationen zum GER finden Sie im Internet unter **vhs.frankfurt.de/GER**

Europa ist mit uns nicht fremd.®
Die vhs Volkshochschulen

A1

Ich kann ...

... vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden.

... mich und andere vorstellen, anderen Fragen zu ihrer Person stellen und ebensolche Fragen beantworten.

... mich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

A2

Ich kann ...

... Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke/Wörter verstehen, wenn es z.B. um einfache Informationen zur Person, zu Familie, Einkaufen oder Arbeit geht.

... mich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen und mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und alltägliche Dinge beschreiben.

Elementare Sprachverwendung

B1

Ich kann ...

... die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Bereiche wie Arbeit, Schule oder Freizeit geht.

... die meisten alltäglichen Situationen sprachlich bewältigen und mich zusammenhängend zu vertrauten Themen äußern, z.B. Familie, Hobbies und Beruf.

... über Erfahrungen und Ereignisse berichten und Meinungen und Ansichten begründen.

B2

Ich kann ...

... längeren Redebeiträgen und komplexer Argumentation in Standardsprache sowie den meisten Nachrichtensendungen folgen.

... mich im privaten und beruflichen Bereich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern möglich ist und ich mich an Diskussionen beteiligen kann.

... klare detaillierte Texte über eine Vielzahl von Themen schreiben, Aufsätze verfassen, persönliche und formelle Briefe schreiben und deutlich machen, was wichtig ist.

Selbstständige Sprachverwendung

C1

Ich kann ...

... längeren Reden und Gesprächen mit komplizierten Zusammenhängen folgen und lange und komplexe Sach- und literarische Texte, Fachartikel und lange technische Anleitungen verstehen, auch wenn sie außerhalb meines Spezialwissens liegen.

... mich fast mühelos spontan und fließend ausdrücken und die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben und in der Ausbildung angemessen und präzise anwenden.

... mich schriftlich klar und präzise ausdrücken, Texte über komplexe Sachverhalte verfassen und den für den/die Leser/-in angemessenen Stil wählen.

C2

Ich kann ...

... gesprochene und schriftliche Sprache problemlos verstehen.

... mich an allen Gesprächen und Diskussionen mühelos beteiligen und bin auch mit umgangssprachlichen und idiomatischen Ausdrucksweisen sehr vertraut.

... die Sprache in allen privaten und beruflichen Situationen in anspruchsvollen Zusammenhängen schriftlich wie mündlich angemessen und präzise anwenden.

Kompetente Sprachverwendung

Sprachen (kennen-)lernen mal zwei

Zwei Specials im Frühjahr 2022

English Language Day

Sa, 30. April 2022 – Polish up your English

Vokabeln, Grammatik, Lehrbuch ...? Sprachenlernen ist so viel mehr! Lernen Sie unser umfangreiches Englischprogramm und unsere Kursleiterinnen und Kursleiter in kurzen Sprach- und Konversationskursen kennen. Verbessern Sie Ihre Englischkenntnisse z.B. anhand von TED-Talks oder diskutieren Sie das Thema „American Dream". Verblüffen Sie andere, indem Sie ganz selbstverständlich englische Film- oder Liedzitate in ein Gespräch einfließen lassen. Und finden Sie heraus, wie sich anhand von Landkarten die amerikanische Geschichte besser verstehen lässt.

Alle neun Angebote finden in englischer Sprache statt. Damit Sie den Kursen gut folgen können, sind die erforderlichen Sprachkenntnisse entsprechend dem GER (s. Seite 152) angegeben. Eine Anmeldung zu den einzelnen Kursen ist erforderlich; die Angebote sind i.d.R. kostenpflichtig.

Für Englischlehrer bieten wir nachmittags ein spannendes Fortbildungsprogramm mit interaktiven Workshops an.

In Kooperation mit Oxford University Press, Esprit de Corps Toastmasters Club und English Language Teachers' Association Frankfurt Rhine-Main-Neckar (ELTAF).

Programm

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie unter der jeweils angegebenen Kursnummer.

10.30 – 11.15 Uhr

Learning English with Music B1, 4236-25 ..... Seite 160
Polish Up your Grammar C1, 4279-15 ..... Seite 163
Talking about Maps B2, 4267-24 ..... Seite 162

11.30 – 12.15 Uhr

Learning English with Movies B2, 4267-25 ..... Seite 162
Conversation with TED Talks C1, 4279-16 ..... Seite 163
Home Sweet Home: An American Dream B2, 4267-29 ..... Seite 162

12.15 – 13.00 Uhr

Music and Literature C1/C2, 4280-39 ..... Seite 164
Conversation and Grammar B2, 4267-20 ..... Seite 162
Exams for English learners, 4282-00 ..... Seite 165

The English Language Day

Der „English Language Day" (Internationaler Tag der englischen Sprache) wird seit 2010 jährlich am 23. April begangen. Er markiert den Geburtstag und das Todesdatum des berühmten Schriftstellers William Shakespeare. Der Tag wurde von der UN ins Leben gerufen, um die Mehrsprachigkeit und kulturelle Vielfalt zu feiern und den gleichberechtigten Gebrauch aller sechs Amtssprachen in der gesamten Organisation zu fördern.

Der Tag der slawischen Schrift und Kultur

Am 24. Mai wird im slawisch-orthodoxen Europa der Tag der slawischen Schrift und Kultur gefeiert. Der Tag erinnert an die Schrifterfinder Kyrill und Method, die im 9. Jahrhundert zum Zweck der Missionierung die kirchlichen griechischen Texte in ein von ihnen entwickeltes Alphabet für die slawischen Völker übertrugen. Die später von ihnen entwickelte und leichter zu schreibende kyrillische Schrift wird heute von vielen Völkern, vor allem den slawischen, in Europa und Asien gebraucht.

Online-Kursreihe zum Tag der slawischen Schrift und Kultur

Mo, 23. bis Mi, 25. Mai 2022 – Lernen Sie sechs slawische Sprachen und Kulturen kennen!

Von Kroatisch über Polnisch bis zu Ukrainisch – wir stellen Ihnen an drei Abenden mehrere slawische Sprachen und Kulturen vor. Bereisen Sie Tschechien gemütlich vom heimischen Sofa aus. Oder wussten Sie, dass Sorbisch eine vom Aussterben bedrohte Sprache ist? Erfahren Sie, wie Sie es vermeiden, in Russland in ein Fettnäpfchen zu treten.

Alle neun Einführungskurse und Vorträge (in deutscher Sprache) finden auf der Videoplattform Zoom statt. Eine Anmeldung zu den einzelnen Kursen und Vorträgen ist erforderlich; Kosten je € 15.

Programm

Weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie unter der jeweils angegebenen Kursnummer.

Mo, 23. Mai

16.15 – 17.45 Uhr: Ukrainisch zum Kennenlernen, 4612-10 ..... Seite 200
18.00 – 19.30 Uhr: Polnisch zum Kennenlernen, 4471-04 ..... Seite 187
19.30 – 21.00 Uhr: Kroatisch zum Kennenlernen, 4450-00 ..... Seite 184

Di, 24. Mai

16.15 – 17.45 Uhr: Sorbisch zum Kennenlernen, 4490-20 ..... Seite 193
18.00 – 19.30 Uhr: Russische Kultur: Fettnäpfchen vermeiden, 4480-00 ..... Seite 189
19.30 – 21.00 Uhr: Einführung ins russische Alphabet, 4480-01 ... Seite 189

Mi, 25. Mai

16.15 – 17.45 Uhr: Virtuelle Reise durch Tschechien, 4607-73 ..... Seite 198
18.00 – 19.30 Uhr: Tschechisch zum Kennenlernen, 4607-74 ..... Seite 198
19.30 – 21.00 Uhr: Russland als Reiseziel: Ich packe meinen Koffer (A1), 4480-05 ..... Seite 189

Arabisch

Arabisches Wochenende

Für alle, die sich für Arabien als Region und Hocharabisch als Sprache interessieren. Neben einer Einführung in die Grundlagen der Sprache und Schrift werden Wörter, einfache Sätze und Floskeln gelernt, die in Alltagssituationen nützlich sind. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen über Arabien ergänzt. Auch als Einstieg für Arabisch 1 oder als Vorbereitung für eine Reise geeignet.

4154-26 *Basel Gaurie*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Jan. + 30. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

A1

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

Arabisch A1.1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4154-28 *Dr. Mohammed Rashed*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 195

4154-29 *Basel Gaurie*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 24. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Arabisch A1.2

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Kalamuna A1, Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 5 – 8

4154-30 *Mata Gawrieh*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 195

4154-33 *Basel Gaurie*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 195

A2

Online-Kurs: Arabisch A2.2

Sie haben bereits Arabisch gelernt (ca. 225 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen

Nach diesem Kurs können Sie:
- über Ernährungs- und Kochgewohnheiten sprechen
- das Äußere und den Charakter einer Person beschreiben
- beim Arzt gesundheitliche Beschwerden beschreiben
- Ratschläge geben und beurteilen

Lehrwerk: Usrati , Lehrbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 17 – 19

4154-39 *Wael Amin*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. 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.

Online-Kurs: Arabisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4154-46 *Dr. Mohammed Rashed*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

4154-49 *Dr. Mohammed Rashed*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 152.

Chinesisch

Extras

Chinesische Kalligraphie

Kalligraphie heißt auf Chinesisch „Shu Fa“ und bezeichnet die „Regel und Methode des Schreibens“. Sie erhalten einen landeskundlichen und geschichtlichen Überblick über die chinesische Sprache, insbesondere über die Entwicklung der chinesischen Schriftzeichen, greifen selbst zu Pinsel, Tuschstein und Reispapier und erstellen Grußkarten für Geburtstage oder andere Anlässe.

Für Anfänger/-innen mit oder ohne Chinesisch-Vorkenntnisse.
Zusatzkosten: € 10 für Pinsel, Tuschstein, Tusche und Papier

4160-00 *Chunqing Huang*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **12. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Bildungsurlaub

Chinesische Woche

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen, auch mit geringen Vorkenntnissen. Sie erarbeiten landeskundliche Themen aus Geschichte, Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der chinesischen Sprache und Schrift eingeführt. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in der Volksrepublik China geeignet.

4160-02 BU *Yonghua Wang; Xue Liu*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

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

Online-Kurs: Chinesisch 1

Sie lernen insbesondere:
- Begrüßungen
- sich und andere vorstellen
- Nationalitäten
- Familienmitglieder

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1 – 8

4160-49 *Yonghua Wang*
Fr, 19.30 – 21.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Chinesisch 1

Sie lernen insbesondere:
- Begrüßungen
- sich und andere vorstellen
- Nationalitäten
- Familienmitglieder

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 1 – 8

4160-50 *Xue Liu*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Chinesisch 2

Sie lernen insbesondere:
- Datum, Wochentag, Monat und Jahre, chinesische Tierkreiszeichen
- Uhrzeit, nach der Uhrzeit fragen, Tagesablauf nach der Uhrzeit
- nach dem Weg fragen, Verkehrsmittel
- nach einem Preis fragen (im Supermarkt, in Buchhandlung, im Kaufladen)

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4160-53 *Ning Mu*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Online-Kurs: Chinesisch 3

Sie lernen insbesondere:
- Essen bestellen
- Bewunderung und Erstaunen äußern
- auf der Bank Geld wechseln
- Die Zahlen 100, 1.000, 10.000 nennen

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 13 – 16

4160-56 *Dr. Yiming Wei*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

Online-Kurs: Chinesisch 4

Sie lernen u.a. den Wortschatz zum Thema Wohnung mieten und zum Thema Friseur.

Lehrwerk: Ni Xing Chinesisch für Anfänger, Klett Verlag, Lektion 17 – 20

4160-59 *Yonghua Wang*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

B1

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

Chinesisch 8

Lehrwerk: Experiencing Chinese, Higher Education Press, Lektion 31 – 34

4160-62 *Ning Zhu*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 250

Dänisch

A1

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

Dänisch 1

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- über Ihren Alltag sprechen

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektion 1 – 3

4163-17 *Tibor Rückert*
Sa, 12.30 – 14.45 Uhr, **19. Feb. – 07. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

A2

Dänisch 4

Sie haben bereits Dänisch gelernt, haben die Inhalte der Kompetenzstufe A1 durchgearbeitet (ca. 110 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen.

Nach diesem Kurs können Sie:

- über Ihre Arbeit sprechen und Ihre Berufserfahrungen beschreiben
- über Urlaub berichten
- von Kindheitserinnerungen berichten
- Sehenswürdigkeiten beschreiben

Lehrwerk: Vi snakkes ved! aktuell A1+, Hueber Verlag, Lektion 9 – 11

4163-18 *Tibor Rückert*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 07. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. 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.

Dänisch B2

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-22 *Tibor Rückert*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 180

Dansk Konversation

Vi snakkes ved – og det er lige præcis det vi skal gøre i dette kursus! Forskellige danske tekster og øvelser skal være udgangspunkten for samtaler og diskussioner. Desuden skal vi fordybe og udvide ordforrådet og grammatikken. Kursisterne må selvfølgelig gerne forslå tekster, film eller egne emner, de er interesseret i.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4163-24 *Tibor Rückert*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 180

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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

Englisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens (GER, siehe Seite 152) für Sprachen sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter einem breiten Angebot an Kursformen wählen:

Bildungsurlaub (ab Seite 158)
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils von 9.00 – 16.00 Uhr oder 9.30 – 16.30 Uhr

Online-Kurse und Blended Learning
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin (zur Nummerierung der Niveaus siehe Schaubild unten).

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Unsere Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt. Bei 8 Anmeldungen läuft der Kurs über 15 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 6 über 11 Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

Auffrischungskurse
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Kompaktkurse und Auffrischungskurse Kompakt
Sie sind sehr motiviert und möchten ein schnelleres Lerntempo angehen? Dann lernen Sie an zwei Intensiv-Terminen in der Woche.

Je Kurs 12 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 2x wöchentlich – vormittags oder nachmittags

Crashkurse
Möchten Sie in den Schulsommerferien besonders intensiv lernen und Fortschritte erzielen, dann sind unsere Crashkurse das Richtige für Sie.

Je Kurs 22 Kurstermine, jeweils 4x 45 min., 5x wöchentlich vormittags

Kurse für Business English (ab Seite 167)
Sie benötigen Englisch aus beruflichen Gründen? Dann sind Sie in diesen Kursen richtig.

Je Kurs 8 oder 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich abends

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten.

Je Kurs 8 oder 15 Kurstermine, jeweils 2 oder 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends, auch am Wochenende

Neu für Teilnehmende an unseren aktuellen Englischkursen C1/C2: „Englisch mit Toastmasters". Die kostenlosen Kurse finden in Kooperation mit Esprit de Corps Toastmasters Club statt.

Prüfungsvorbereitungskurse (ab Seite 165)
Sie möchten gerne eine Prüfung von Cambridge ESOL oder telc ablegen? Wir informieren Sie gerne über unsere Auswahl an Englisch-Zertifikaten und Prüfungsvorbereitungskursen.

Je Kurs 15, 20 oder 25 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1 oder 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Dr. Liliya Karpynska
Telefon: 069 212-38384
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Bildungsurlaub

Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens sechs Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

Englische Woche A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Englisch gelernt, inzwischen aber so viel vergessen haben, dass sie noch einmal von vorne beginnen möchten. Sie lernen in Englisch Kontakte zu knüpfen und an einfachen Gesprächen teilzunehmen. Sie erwerben dabei einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen.

Lehrwerk: Cambridge English Empower A1, Student's Book, Klett Verlag

4205-08 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: Cambridge English Empower A2, Student's Book, Klett Verlag

4205-10 BU *Sabine Posniak; Michaela Herr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

PDL – Englisch lernen einmal anders

Zur Auffrischung oder als 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 manchmal noch die Worte, wenn Sie sich ausdrücken möchten? Dann bietet Ihnen dieser Kurs dazu die 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 mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine leichte Decke
Nicht für echte Anfänger/-innen geeignet.

4205-12 BU *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-15 BU *Shuzhen Dziadek*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1: Play with English!

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 6

Spiele sind ein effektives Lern-Tool, das erwachsene Englischlernende spielen können, um ihren Sprachfluss zu verbessern. Auf eine spaßige Art und Weise verbessern Sie Ihre Fertigkeiten in Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben und bearbeiten landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern. An einem Nachmittag nehmen Sie auch an einem Murder Mystery teil!

4205-21 BU *Sam Martin Seyedkalal; Gretel Ghamsharick*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Entspannt Englisch lernen mit Yoga B1

Kenntnisse ab Stufe 6

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen und lernen, wie Sie mit zusätzlichen Yogastunden, Ihre Motivation und Konzentration steigern können. Für das Yoga sind keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, Socken, Handtuch

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1, Student's Book Pre Intermediate, Klett Verlag

4205-25 BU *Veena Kade-Luthra; Isabelle Wagner*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Englische Woche B1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

● **Kenntnisse ab Stufe 6 (B1.1)**

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1, Student's Book Pre Intermediate, Klett Verlag

4205-26 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● **Kenntnisse ab Stufe 7 (B1.2)**

Lehrwerk: Cambridge English Empower B1+, Student's Book Intermediate, Klett Verlag

4205-28 BU *Ena Koch-Carvalho; Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business English Week B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-32 Nord BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Business English Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-41 Nord BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 10

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America. Through discussion, reading and listening you will have an ooportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-42 BU *Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

The Business Communicator B2+

This course is for those who would like to increase their ability to communicate in a wide range of professional situations, such as meetings, video conferences, and conference calls. At the end of this course you will have practiced a number of ways to successfully express your thoughts and opinions in a clear, effective and persuasive manner.

Course content:

- Successfully navigate challenging communication situations to achieve desired results
- Practice the language of meetings
- Key phrases to elicit information, clarify statements and make yourself understood
- cultural differences: being polite and persuasive
- Learn to adapt your personal speaking style to the situation

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-80 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

4205-84 BU *Lance Gray*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business English Week C1

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

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4205-88 Nord BU *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Regelangebot

A1

Auf Kursniveau A1 (Englisch 1 – 2) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Englisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Sie lernen 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

4213-72 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **15. Feb. – 07. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4213-73 West *Lilit Onanyan*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

4213-78 *Milan Haber*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. März – 12. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

Englisch 2

Sie lernen insbesondere:

- Lebensmittel zu benennen und im Restaurant etwas zu bestellen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 8 – 14

4216-75 West *Lilit Onanyan*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

4216-82 *Yelena Yakovleva*
Di + Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Apr. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Englisch 3 – 4) lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Englisch 3 (A2)

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

4221-75 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 06. Apr., 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

Englisch 4 (A2)

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

4223-78 *Marina Loumer*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Apr. – 15. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

● **Online-Kurs**

4223-75 *Dr. Yvonne Wiser*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 06. Apr., 15x**
Online-Kurs; € 195

Online-Kurs: Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-80 *Katarzyna Blessing*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

B1

Auf dem Kursniveau B1 (Englisch 5 – 6) lernen Sie das Wesentliche 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.

Englisch 5

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

4231-72 Süd *Tatiana Gorokhova*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

● **Online-Kurse**

4231-66 *Katarzyna Blessing*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4231-70 *Dr. Yvonne Wiser*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Apr. – 15. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Englisch 6

Lehrwerk: English File Pre- Intermediate, Student's Book & iTutor Pack, Oxford University Press, Lektion 7 – 12

4232-75 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **14. Feb. – 06. Apr., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

Conversation and More B1

Kenntnisse ab Stufe 6

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen, wenn der Unterricht nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten stattfindet.

4235-88 *Russell Sean McDonald*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4235-90 *David Bowman*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. März – 12. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4235-95 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **19. Juli – 06. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

● **Online-Kurs**

4235-80 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Online-Kurse; € 195

Learning English with Music B1

Zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)

We all know that songs have a large influence on society and culture. Every language has some phrases that have become part of daily conversation that were originally sung in a famous song. The English language is no different, and is influenced by many things including British Pop, Rap, Country and Blues. Today, many of the English idioms that a person may hear spoken around the world actually came from the top 40 charts. In this course we will look at a few examples.

4236-25 *Gary Briones*
Sa, 10.30 – 11.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4236-50 *David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 06. Apr., 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

4236-55 West *Petra Gerginov*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

4236-85 *Yelena Yakovleva*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

B1+

Englisch 7

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

4240-77 *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Apr., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4240-80 *David Bowman; Christina Pahl-Huynh Cong*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 15. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

4240-85 *Yelena Yakovleva*
Mo + Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 15. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

Englisch 8

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

4243-80 *Michaela Herr; Shanta Theresa Neubert*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Apr. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B1/B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4249-20 Nord *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 195

4249-22 *Richard Fletcher; Tatiana Gorokhova*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

● **Online-Kurse**

4249-15 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **11. März – 06. Mai, 8x**
Online-Kurs; € 120

4249-18 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **20. Mai – 22. Juli, 8x**
Online-Kurs; € 120

Online-Kurs: Englisch Grammatiktraining B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Sie wiederholen und trainieren auf angenehme und abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse der Stufe B1 (z.B. present perfect, past simple, future tenses, passive, conditionals, reported speech, relative clauses, comparatives & superlatives, prepositions). Dieses Grammatiktraining ist gedacht für Lernende der Mittelstufe, die ihre Kenntnisse der englischen Grammatik ergänzen, vertiefen und anwenden wollen. Dies geschieht in Form von zahlreichen Übungen und Spielen. So verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck.

4249-25 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 17.00 – 20.15 Uhr, **29. Juli – 16. Sep., 8x**
Online-Kurs; € 120

Learning Vocabulary through Music B1+

We will discuss some grammar points along with vocabulary and you will have a lot of fun!

4249-40 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **19. Juni – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Learning Grammar Through Music B1+

This grammar course is geared towards the intermediate learner. Each week, a selection of songs (and lyrics) covering specific grammar points will be sent out. At the weekly meeting, the grammar points along with vocabulary will be discussed.

4249-44 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **19. Juni – 17. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Conversation and More B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Auch Wortschatztraining und die Wiederholung grammatischer Strukturen kommen nicht zu kurz, damit Sie sicherer bei der Konversation in englischer Sprache werden.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4249-90 *Gabriele Glaser-Pfeifer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 08. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

4249-92 *Jasmin Bangura*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4249-95 *Tatiana Gorokhova*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4249-97 Ost *Jasmin Bangura*
Mo, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. März – 11. Juli, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 195

4249-99 *N.N.*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **14. Juli – 01. Sep., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

B2

Auf dem Kursniveau B2 (Englisch 9–12) lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. 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.

Englisch 9

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

4251-15 *Gary Briones; Martina Weyreter*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 06. Apr., 15x**
Gutenbergschule; € 195

● **Online-Kurs**

4251-10 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **15. Feb. – 07. Apr., 15x**
Online-Kurs; € 195

Englisch 10

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 4 – 6

4257-77 Nord *Iara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

4257-80 *Gary Briones; Martina Weyreter*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 15. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 195

● **Online-Kurs**

4257-10 *Sam Martin Seyedkalal*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 23. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Online-Kurs: Englisch 11

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 7 – 9

4260-10 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **15. Feb. – 05. Apr., 15x**
Online-Kurs; € 195

Online-Kurs: Englisch 12

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Upper Intermediate, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 10 – 12

4263-10 *Karla Lourenco*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4263-12 *Agota Manheim-Rodes*
Di + Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 21. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Online-Kurs: Grammar B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Sie wiederholen Ihre Grammatikkenntnisse auf dem Sprachniveau B2 und vertiefen die Themen Present Perfect und Past Simple.

4267-00 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **05. März – 14. Mai, 8x**
Online-Kurs; € 140

Englisch Wortschatztraining B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4267-01 *Anastasia Malikova*
Sa, 10.30 – 13.45 Uhr, **05. März – 02. Apr., 5x**
VHS Leipziger Straße; € 90

Conversation and Grammar B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Gram-

matikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

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

4267-06 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 23. März, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4267-07 West *Petra Gerginov*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

4267-08 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4267-10 *Ena Koch-Carvalho*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **08. Juni – 13. Juli, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 195

● **Einführungskurs zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)**

4267-20 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 12.30 – 13.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

● **Online-Kurse**

4267-02 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **21. Mai – 09. Juli, 8x**
Online-Kurs; € 140

4267-04 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **16. Juli – 03. Sep., 8x**
Online-Kurs; € 140

Talking about Maps B2

NEU im Programm

Zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)

Looking at maps is a good way to understand American history. In this short session, we will trace the development of the United States through maps, discovering when modern America was truly born.

4267-24 *Dr. Julian Namé*
Sa, 10.30 – 11.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

Learning English with Movies B2

Zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)

We all know that movies have a large influence on society and culture. Every language has some phrases that have become part of daily conversation that were originally said in a film. The English language is no different, and is influenced by many things including Hollywood movies. Today, many of the English idioms that a person may hear spoken in America actually came from the movies. In this course we will look at a few examples.

4267-25 *Gary Briones*
Sa, 11.30 – 12.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

Home Sweet Home: An American Dream B2

NEU im Programm

Zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)

Home ownership is one of the great examples of the American Dream. But how widespread is it? When did it first become popular? Through images and music, we will talk about how „the home" has become so central to what it means to be American.

4267-29 *Dr. Julian Namé*
Sa, 11.30 – 12.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

Conversation and More B2

Kenntnisse ab Stufe 10

The time has come, the Walrus said,
‚To talk of many things:
Of shoes and ships and sealing-wax,
Of cabbages and kings.'
(Lewis Carol, ‚Through the Looking-Glass')
Join our conversation courses and don't be reluctant to ‚talk of many things'. Here you can improve and practise your oral English. There will be plenty of listening and speaking practice, as well as vocabulary exercises and a bit of grammar revision as necessary to increase your confidence in the use of the English language. The course programme and discussion topics will be agreed with the participants at the start of the course.

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

4269-54 Nord *Iara Barros*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

4269-55 *Shanta Theresa Neubert*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **22. Feb. – 31. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4269-60 *Peter Medlicott*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4269-62 Nord *Jasmin Bangura*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 195

4269-70 *Russell Sean McDonald*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4269-80 *Yelena Yakovleva*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 130

4269-84 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **05. März – 09. Apr., 6x**
VHS Leipziger Straße; € 85

4269-88 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **30. Apr. – 04. Juni, 6x**
VHS Leipziger Straße; € 85

4269-90 *Yelena Yakovleva*
Sa, 09.30 – 11.00 Uhr, **11. Juni – 02. Juli, 4x**
VHS Leipziger Straße; € 75

4269-92 *N.N.*
Di + Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Juli – 18. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

4269-94 *N.N.*
Di + Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Aug. – 25. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

4269-96 *N.N.*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Juli – 17. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

● **Online-Kurse**

4269-51 *Sam Martin Seyedkalal*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4269-52 *Sabine Posniak*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

B2+

English Film Club B2+

British and American Cinema

Practise and improve your skills in listening comprehension and conversation. Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-80 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Feb. – 06. Apr., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 135

4276-82 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 08. Juni, 7x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 125

4276-85 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Juni – 20. Juli, 6x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 105

Let's Talk Art B2+

Renoir. Rococo and Impressionism at the Städel Museum

Art animates conversation, it provokes questions and stimulates discussions. Our first meeting will be at the VHS where you will get to know more about the thematic focus and artists of this exhibition. At the second meeting we will enjoy a guided tour in English at the Städel Museum and let ourselves be inspired for further course discussions.

4276-90 *Veena Kade-Luthra*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Apr. – 24. Mai, 5x**
VHS Leipziger Straße; € 100, Mat. Kosten € 16

C1

Auf Kursniveau C1 lernen Sie die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen, sich spontan und fließend auszudrücken und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Advanced English C1

● **Blended-Learning-Kurse**

Lehrwerk: Headway: Advanced, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1 – 2

4279-09 *Günther Pörtner*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 06. Apr., 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195, Lektion 3 – 4

4279-10 *Günther Pörtner*
Mo + Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Apr. – 15. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

● **Online-Kurse**

Lehrwerk: Headway: Advanced, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press

Lektion 5 – 6

4279-01 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 28. März, 11x**
Online-Kurs; € 195

Lektion 7 – 8

4279-03 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 11x**
Online-Kurs; € 195

Lektion 9 – 10

4279-04 *Sabine Posniak*
Mo + Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **08. Juni – 13. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 195

Lehrwerk: Advanced Life – First Edition: C1.1/C1.2: Advanced – Student's Book + DVD, Cornelsen Verlag, Lektion 10 – 11

4279-05 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **07. Mai – 16. Juli, 11x**
Online-Kurs; € 195

Polish Up your Grammar C1

Sie wiederholen und trainieren auf abwechslungsreiche Weise Ihre Grammatikkenntnisse auf dem Sprachniveau C1.

● **Einführungskurs zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)**

4279-15 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.30 – 11.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

● **Online-Kurs**

4279-12 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **26. Feb. – 09. Apr., 7x**
Online-Kurs; € 110

Conversation with TED Talks C1

„Ted Talks" is a series of informative, educational, inspiring and sometimes jaw-dropping online presentations of „big ideas". Ted has attracted many of the world's most important thinkers such as Larry Page, Bill Clinton, Bill Gates, Ken Robinson, and a few winners of the Nobel Prize. These talks make great ideas accessible and spark conversation.

● **Einführungskurs zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)**

In this course, we are going to watch an interesting talk and discuss the topic „Why work does not happen at work".

4279-16 *Sam Martin Seyedkalal*
Sa, 11.30 – 12.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

● **Online-Kurs**

In this course, we watch some different talks and discuss them afterwards. All broadcasts provide motivating and educational content, authentic listening input and exposure to different language varieties and accents. You will have the chance to ameliorate your English listening and, most importantly, speaking skills on popular topics.

Lehrwerk: Cornelsen Verlag Keynote, Advanced Student's Book + DVD C1.1, Lektion 10 – 11

4280-04 *Sam Martin Seyedkalal*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **23. Feb. – 08. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

C1/C2

Online-Kurs: Wordpower C1/C2

● **Vocabulary Building**

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary. Ideal for anyone preparing to take an English C1 or C2 certificate (eg. telc or Cambridge).

4280-09 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Jan. – 08. Feb., 5x**
Online-Kurs; € 85

4280-11 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Feb. – 11. Apr., 7x**
Online-Kurs; € 115

4280-12 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Apr. – 13. Juni, 7x**
Online-Kurs; € 115

4280-13 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Juni – 01. Aug., 7x**
Online-Kurs; € 115

● **Expressions and Idioms**

If you are sick to death of always being under the weather because you are forever beating around the bush as you won't say boo to a goose, then come and learn how to call a spade a spade. Are you interested in finding out about the indelible traces which the Bible, Cicero, Shakespeare, Milton, George Orwell and a plethora of literary luminaries have left on the English language? Do you ever wonder why some expressions make it and others don't? If so, this is the course for you. We shall be looking at the evolution of English idioms and with the help of various texts and exercises we will deepen your already extensive active and passive vocabulary. The course is ideal for those who love the English language for the English language's sake. The various themes which will be dealt with in class will be sent to you via mail 2 to 4 days before each lesson. To

faciliate matters it might be advantageous to print off the sheets beforehand.

4280-14 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 22. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

Conversation and More C1/C2

Advanced English discusssion

You already have an advanced level in English (for example Cambridge CAE or CPE level) and would like to keep your hand in. These courses offer an opportunity for regular oral practice through discussions, texts and interesting activities. The course programme will be based on the participants' interests and will focus on discussion and the expansion of active vocabulary.

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

4280-18 *Dr. Julian Namé*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 195

4280-20 *Dr. Julian Namé*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

4280-25 *Peter Medlicott*
Fr, 09.30 – 11.45 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4280-27 *N.N.*
Mo + Mi, 09.45 – 12.00 Uhr, **25. Juli – 17. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

4280-29 *N.N.*
Di + Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **02. Aug. – 25. Aug., 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

● **Online-Kurs**

4280-16 *Dr. Yvonne Wiser*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

English Book Club C1/C2

● **Online-Kurs: The Best detective stories of all time**

NEU im Programm

In this course we will celebrate various detective novels. During each session, we will discuss the selected reading and the authors impact on literature and society in general.

The selected authors are as follows:
- And Then There Were None by Agatha Christie
- Lock In by John Scalzi
- Rivers Of London by Ben Aaronovitch
- The Da Vinci Code by Dan Brown
- The Eighth Detective by Alex Pavesi

4280-30 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **13. Feb., 13. März; 03. Apr., 08. Mai, 12. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Literary Anniversaries**

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general.

The selected authors are as follows:
- February: A Tale of Two Cities by Charles Dickens
- March: Love in the Time of Cholera by Gabriel García Márquez, Edith Grossman (Translator)
- April: The Portrait of a Lady by Henry James
- May: Time and Time Again by Ben Elton
- June: The Time Traveler's Wife by Audrey Niffenegger

4280-32 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **13. Feb., 13. März, 03. Apr., 08. Mai, 12. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Poetry and Arts: Ekphrastic Poetry**

It is said „a picture is worth a thousand words" but can a poem capture a famous painting in just a few stanzas? In this Ekphrastic Poetry course we will explore and discuss the relationship between famous poetry inspired by famous paintings.

4280-33 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Poetry For People Who Don't Like Poetry**

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-35 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Music and Literature**

In this Music and Literature course we will explore and discuss popular music directly inspired by classic literature. For this course it is recommended to have a familiarity with the following:
- Romeo and Juliet by William Shakespeare
- For Whom the Bell Tolls by Ernest Hemingway
- Animal Farm and 1984 by George Orwell
- The Raven (and others*) by Edger Allan Poe

Copies of the other poems will be provided via email.

4280-38 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 25. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

Einführungskurs zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)

For this course it is recommended to have a familiarity with Alice's Adventures in Wonderland by Lewis Carroll.

4280-39 *Gary Briones*
Sa, 12.30 – 13.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

● **Online-Kurs: Super Spring Reads**

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-44 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Apr. – 27. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Hot Summer Reads**

The summer is in full flight, and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-50 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Juni – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

Bitte besorgen Sie sich die Lernmaterialien/ das Lehrwerk erst wenn feststeht, dass der Kurs stattfindet!

English with Toastmasters

NEU im Programm

You can participate in this course if you are currently taking part in another C1/C2 English course.

Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills. VHS Frankfurt has organised these free of charge courses in cooperation with Esprit de Corps, the oldest Toastmasters Club in the Rhein/Main region.

When you visit a meeting, you will find three things: members give speeches, they take on meeting roles and have a great time learning. There is no designated teacher in a Toasmasters meeting. Instead, much of the learning happens by doing a particular task, such as giving a formal speech or fulfilling a particular meeting role. There are seven different meeting roles: Toastmaster of the day, Ah Counter, Grammarian, Timer, Evaluator, Table Topics Master and General Evaluator. The purpose of the meeting roles is to help the members to improve their speaking and leadership skills by providing feedback and evaluation.

Please note:
- Course pre-registration is required.
- Every first Monday of the month a meeting takes place online.
- The meetings start at 7.30 pm sharp. Please be sure to come in time.

If you have any questions or wish to register, please contact liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

In Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps.

4280-60
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **03. Jan. – 24. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-61
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. Feb. – 28. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-62
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. März – 04. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-63
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **11. Apr. – 30. Mai, 7x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-64
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **13. Juni – 18. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-65
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **25. Juli – 29. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Prüfungsvorbereitungskurse

Infoveranstaltung Prüfungen

Zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)

Sie interessieren sich für ein Zertifikat, um Ihre Englischkenntnisse für Beruf oder Studium nachzuweisen, wissen aber noch nicht genau welches? Für alle, die neugierig sind und mehr erfahren möchten, veranstalten wir vor Semesterstart einen unverbindlichen Informationsabend. Im ersten Teil der Veranstaltung informieren wir Sie über das Prüfungsangebot von telc, IELTS und Cambridge Prüfungen, über Inhalte, Abläufe und Verwendungsmöglichkeiten. Im Anschluss daran haben Sie die Möglichkeit, Fragen zu stellen und an einer individuellen Sprachberatung teilzunehmen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

4282-00 *Carolyn Roether*
Sa, 12.15 – 13.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

B2

Cambridge English: First (FCE) B2

FCE is one of the most widely taken English exams in the world. It is an upper-intermediate level qualification which proves you can use everyday written and spoken English for work or study purposes. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this challenging qualification. We recommend that you attend two consecutive FCE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Exam Fee: At the present time (November 2021) the examination fee is € 230. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change.
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).
Lehrwerk: Ready for First, third Edition, Student's Book Package with ebook, MPO and Key, Hueber Verlag

- **Online-Kurs: Preparation for the exam on 18 June**

4282-30 *Sam Martin Seyedkalal*
Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **25. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 300

- **Preparation for the exam on 28 July**

4282-32 *Carolyn Roether*
Do, 18.15 – 21.30 Uhr, **10. März – 14. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

4282-34 *Sam Martin Seyedkalal; Florentina Veres*
Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **30. März – 13. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

IELTS B2

Preparation for the exam in July

IELTS- the International English Language Testing System – is designed to assess the language ability of candidates who need to study or work where English is the language of communication. There are two modules: academic or general and the nine levels of evaluation compare to CEFR A1 to C2. It fulfills requirements for visa applications etc. Exams are offered monthly in Frankfurt. A preparation course is essential to become familiar with exam formats and timing for this useful but challenging qualification.

Course payment in two instalments is possible on request.
Lehrwerk: IELTS intensive – A Short Course For IELTS Success, Arbeitsbuch und CD-ROM, Klett Verlag

4282-35 *Carolyn Roether*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Vantage B2

Preparation for the exam on 2 June

Similar in level and format to the Cambridge First Certificate, BEC Vantage places more emphasis on the business aspect of the language. It is an

Englisch-Prüfungen und -Zertifikate

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Vorbereitungskurse für Cambridge ESOL-, IELTS- und telc-Prüfungen an.

Cambridge (Stufen B2 – C2)

Die Cambridge English-Prüfungen sind seit über 100 Jahren weltweit bekannt und werden von Bildungseinrichtungen und von Firmen als Nachweis qualifizierter Sprachkenntnisse anerkannt.

B2	• Cambridge English: First Certificate (FCE) • Cambridge English: Business Vantage (BEC Vantage)
C1	• Cambridge English: Advanced (CAE) • Cambridge English: Business Higher (BEC Higher)
C2	Cambridge English: Proficiency (CPE)

telc, the European Language Certificates

Seit über 40 Jahren entwickelt telc Sprachprüfungen, die sich am alltäglichen bzw. beruflichen Leben orientieren. Im In- und Ausland genießen die Zertifikate bei Unternehmen, staatlichen Stellen und Hochschulen große Anerkennung.

International English Language Testing (IELTS)

Da der IELTS-Test eine große Bandbreite an Englischkenntnissen misst – von Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören – ist er der weltweit beliebteste Englischtest zum Nachweis der Sprachkompetenz.

Information und Beratung

Dr. Liliya Karpynska
Telefon 069 212-38384
E-Mail liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

Besuchen Sie unseren kostenfreien Infoabend zu den Prüfungsvorbereitungskursen am 30. April 2022. Eine Anmeldung unter Kursnr. 4282-00 (s. Seite 165) ist erforderlich.

upper-intermediate level qualification that shows you can use English with confidence in a business environment.

Course payment in two instalments is possible on request.
Exam Fee: At the present time (November 2021) the examination fee is € 235. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change.
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).
Lehrwerk: Success with BEC Vantage, National Geographic Learning, 2nd edition, Cornelsen Verlag

4282-37 *Carolyn Roether*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Jan. – 30. Mai, 15x**
Bethmannschule; € 300

C1

Cambridge English: Advanced (CAE)

Preparation for the exam on 9 July

CAE provides a high level final qualification in English and can increase your study and employment opportunities. With a CAE certificate you can prove to universities that you are prepared for study, show employers you are ready to do business, and demonstrate to government and immigration officials that you qualify for a visa to enter the UK or Australia. We recommend that you attend two consecutive CAE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Course payment in two instalments is possible on request.
At the present time (November 2021) the examination fee is € 245. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change.
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).
Lehrwerk: Ready for Advanced Third Edition, Hueber Verlag & Cambridge English Advanced 1 – Practice Tests, Klett Verlag

4282-40 *Carolyn Roether*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. März – 05. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

Cambridge Business English Certificate: BEC Higher

Preparation for the exam on 19 November

Similar in level and format to the Cambridge Advanced Certificate, BEC Higher places emphasis on the business aspect of the language. It is a high-level exam, taken all over the world by people who need to prove that they have a high level of English for business purposes. Many universities in the UK recognise BEC Higher as a suitable entry requirement for international students to business-related and other courses of study.

Course payment in two instalments is possible on request.
Exam Fee: At the present time (November 2021) the examination fee is € 256. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change.
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the examination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst).

4282-47 *Martina Weyreter*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Aug. – 17. Nov.,**
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **22. Okt., 29. Okt., 05. Nov., 12. Nov., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 300

C2

Cambridge English: Proficiency (CPE)

Preparation for the exam on 9 June

This very challenging examination is widely recognised throughout the world by universities, institutes of higher education, professional bodies and in commerce and industry as an indication of a very high level of competence in English. A CPE certificate is proof of your ability to use English with fluency and sophistication at a level approaching that of a native speaker. We recommend that you attend two consecutive CPE preparation courses before entering for the exam. In this way you will have completed a full course of preparation. Students can of course register for the exam earlier (following just one course) if they feel ready for it.

Course payment in two instalments is possible on request.
Exam Fee: At the present time (November 2021) the examination fee is € 257. Cambridge Assessment English does not grant any reduction on this price. Prices are subject to change.
Please note: The regulations do not normally allow a refund for candidates unable to take part in the exa-

mination. The exam is organised by Provadis Partner für Bildung und Beratung GmbH (Frankfurt-Höchst). Lehrwerk: Cambridge English Proficiency 2 for updated exam, Student's Book with answers and downloadable audio, Ernst Klett Verlag

4282-50 *Susan Lynas-Vogel*
Di, 18 – 21.15 Uhr; 1x Sa, 10 – 16.30 Uhr,
01. März – 07. Juni, 14x
VHS Sonnemannstraße; € 300

Business English

English Business Conversation B1

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 6

In this course you will expand your business vocabulary and increase your confidence and ability in expressing yourself in English through conversation and discussion of a wide variety of current business-related topics.

4285-65 *N.N.*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

English Business Conversation B2

Kenntnisse ab Stufe 10

In this course we will grow English language skills through conversation and discussion as well as an array of group exercises, interesting articles and TED Talks focusing on a wide variety of current business-related topics. Join us and expand your business vocabulary, increase your confidence and ability in expressing yourself in English, hone your listening skills and better master the twists, turns and quirks of English pronunciation.

4285-70 *Richard Fletcher*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. März – 12. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Esperanto

Esperanto ist die am weitesten verbreitete Plansprache und soll die Verständigung zwischen Menschen verschiedener Völker erleichtern. Esperanto besitzt in keinem Land der Welt den Status einer Amtssprache, wird jedoch in über 120 Staaten gesprochen. Es wird geschätzt, dass einige Millionen Menschen Esperanto gelernt haben und mehrere hunderttausend die Sprache regelmäßig benutzen. Etwa tausend bis zweitausend Menschen sprechen Esperanto heute als Muttersprache. Das erste Esperanto-Lehrbuch wurde von dem Augenarzt Ludwik Zamenhof im Jahre 1887 veröffentlicht.

Esperanto Woche

Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit die Grundlagen von Esperanto zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Neben der Sprache werden u.a. auch die geschichtlichen Hintergründe des Esperanto, seine Kultur und seine Relevanz in der modernen Popkultur vermittelt. Bonvenon!

4290-00 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Mit Esperanto zum kleinen Prinz

NEU im Programm

Die Erzählung vom Kleinen Prinzen begeistert seit ihrer Veröffentlichung Kinder und Erwachsene gleichermaßen und ist nach der Bibel das meistübersetzte Buch der Welt. Nächstes Jahr feiert „Der Kleine Prinz" von Saint-Exupéry das 80. Jubiläum seiner Erstveröffentlichung, und 2021 war das 50. Jubiläum seiner ersten Übersetzung ins Esperanto. Grund genug, beide Jubiläen in einem Kurs zusammen zu bringen! In diesem Kurs lernen Sie Esperanto mit Hilfe des Kleinen Prinzen: wir begleiten ihn ein Stück auf seiner Reisen von seinem Heimatplaneten zur Erde und lernen dabei, quasi ganz nebenbei, Wortschatz und Grammatik des Esperanto. Sie glauben nicht, dass das geht? Doch, bei Esperanto ist das möglich – auch und gerade für Anfänger/-innen geeignet. Überzeugen Sie sich selbst – lernu Esperanton kun la Eta Princo!

4290-02 *Martin Ptasinski*
Sa, 13.00 – 15.15 Uhr, **30. Apr. – 28. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Finnisch

Einführung in die finnische Sprache

Ist Finnisch wirklich so schwer? Was hat es mit den 15 Fällen auf sich? Finnland hat den höchsten Pro-Kopf-Verbrauch an Kaffee weltweit, aber was macht dieses Land sonst noch aus? Tauchen Sie einen Tag lang in die finnische Mentalität und Kultur ein – und machen Sie erste Schritte in der Kommunikation auf Finnisch!

4295-30 *Ritva Prinz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Finnisch 4

Nach diesem Kurs sind Sie mit den Höflichkeitsformen, dem Passiv und der Beugung der Pluralformen vertraut. Sie haben vielseitiges Vokabular und können sich über Themen wie Gepflogenheiten, Kultur, Arbeit und Integration unterhalten.

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 2, Helmut Buske Verlag, ab Kapitel 5

4295-45 *Ritva Prinz*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 11. Mai, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 170

Finnisch 5

Lehrwerk: Hei!Moi!Terve! Band 2, Helmut Buske Verlag, ab Kapitel 10

4295-48 *Ritva Prinz*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 17. Mai, 12x**
Julius-Leber-Schule; € 200

Französisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER, siehe Seite 152) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils täglich 09.00 – 16.00 Uhr.

Online-Kurse und Blended Learning
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an einem Termin in der Woche auf das Niveauziel hin.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei bis fünf Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 2x wöchentlich – vormittags oder abends

Auffrischungskurse
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends, auch am Wochenende.

Unsere Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt!
Bei 8 Anmeldungen läuft der Kurs über 15 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 6 über 11 Termine. Entscheidend ist der 2.Kurstermin.

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter
vhs-frankfurt.eurotest.me

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Ambrogio Bossi
Telefon: 069 212-38336
E-Mail: ambrogio.bossi.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Online-Kurs: Französisch für die Reise A2

Fröhliche Kommunikation geht auch online! In der Vorfreude auf Ihren Urlaub lernen Sie die wichtigsten Redewendungen, einige grammatische Regeln, die Besonderheiten der Aussprache und die wichtigsten touristischen Sprachsituationen. Sie werden viel sprechen. Das Lehrwerk eignet sich auch zur Vorbereitung auf und zur Mitnahme in den Urlaub!

Lehrwerk „Französisch à la carte neu“,
ISBN 978-3-12-528822-5

4301-20 *Sarah Tietz-Bossard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Feb. – 24. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 144

Online-Kurs: Frankreich und seine Regionen B1

Frankreich ist nicht nur Paris. Die französischen Regionen bieten eine Vielfalt, die es sich zu entdecken lohnt. Zusammen lernen wir verschiedene Regionen durch Geschichte, Kunst, Kultur und Gastronomie kennen. Wir freuen uns, Ihnen Frankreich und seine Regionen näher zu bringen.

4301-25 *Sarah Tietz-Bossard*
Fr, 09.00 – 11.15 Uhr, **18. Feb. – 20. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 144

Online-Kurs: Französisch – Wir lesen einen Krimi

Ein Angebot für alle, die gerne lesen und Freude an der französischen Sprache haben. Wir lesen und unterhalten uns über einen spannenden Kurzkrimi.

● **Niveau A1–A2**

Lehrwerk: L'ile de la mort,
ISBN 978-3-8174-2130-5, Circonverlag

4301-28 *Rachel Roth*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 14. März, 7x**
Online-Kurs; € 77

● **Niveau A2–B1**

Lehrwerk: Voyage mortel,
ISBN 978-3-8174-1970-8, Circon Verlag

4301-30 *Rachel Roth*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **12. Jan. – 23. Feb., 7x**
Online-Kurs; € 77

Table ronde

Französisch Konversation jeden ersten Samstag im Monat OHNE Anmeldung

Wir organisieren jeden ersten Samstag im Monat eine TABLE RONDE im Café „Kaffeebar by Alex“, Hanauer Landstrasse 50 (ehemalige „Fourchette Tricolore“). Ab dem Sprachniveau B1 haben Sie die Möglichkeit, sich mit netten Leuten und in einer angenehmen Atmosphäre auf Französisch zu unterhalten. Unsere Französischdozentin wartet im Bistro auf Sie! Es werden unterschiedliche Themen diskutiert, darunter „Frankreich: ein nachhaltiges Reiseziel“.

Die einzelnen Termine können Sie unabhängig voneinander und ohne Voranmeldung besuchen. Das Entgelt von € 5 (ohne Ermäßigung) pro Termin wird vor Ort entrichtet. Während der Schulferien findet kein Treffen statt.

4301-33 *Isabelle Jacquet*
Sa, 15.00 – 16.30 Uhr, **05. Feb., 05. März, 02. Apr., 07. Mai, 04. Juni, 02. Juli, 08. Aug., 7x**
Treffpunkt: Kaffeebar by Alex, Straßenbahn14 und U-Bahn Haltestelle Zoo; € 5/Termin

Chansons à la carte – Kreative Wege zum Chansonschreiben

Was macht die magische Wirkung eines Chansons aus? „Die noch nie dagewesene Begegnung von Wörtern und Tönen, die einander bisher noch nicht kannten!“, so eine der vielen möglichen Definitionen. Die Chansonwerkstatt soll Wege aufzeigen, wie wir gute Texte mit Musik kombinieren können.

Aufbau des Kurses
- „Chanson: was ist das?“
- Verschiedene Herangehensweisen beim Chansonschreiben
- Worauf kommt es beim Schreiben und Komponieren an?
- Erarbeitung von Chansonfragmenten durch Improvisation
- Ein eigenes Chanson schreiben

Kursabschluss: Präsentation eigener Arbeiten/Werke durch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, freies Singen
Voraussetzung: Die Werkstatt richtet sich an Lernende auf B2, C1 und C2-Niveau

4301-35 *Dr. Christian Alix*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **19. März + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Französische Woche A1

● **Französische Woche 1 (A1.1)**

Für Teilnehmer/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben wichtige Strukturen und einen Grundwortschatz aus den Themenbereichen:
- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- den Tagesablauf beschreiben und die Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 5

4302-10 BU *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*
Mo – Fr, 09.30- 16.30 Uhr, **14. Feb. – 18. Feb. 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● **Französische Woche 2 (A1.2)**

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen, die schon einmal etwas Französisch gelernt haben. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen aus den Themenbereichen:
- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- ein Hotel reservieren und Urlaubssituationen meistern
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 6 – 10

4302-11 BU *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche A2

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben. Außerdem erhalten Sie landeskundliche Informationen über französischsprachige Länder.

● **Französische Woche 3 (A2.1)**

Für Teilnehmer/-innen mit gefestigten Grundkenntnissen. Sie lernen:
- über Vergangenes berichten, Tagesabläufe beschreiben, Entschuldigungen vorbringen
- Personen beschreiben, etwas vergleichen, Kleidung kaufen

- über Ausbildung und Werdegang sprechen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4302-12 BU *Christine Blézeau*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● **Französische Woche 4 (A2.2)**

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- über Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden sprechen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4302-13 BU *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*
Mo – Fr, 09.30- 16.30 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Französische Woche B1

Zur Auffrischung und Erweiterung Ihrer Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben; außerdem bearbeiten Sie landeskundliche Themen zu französischsprachigen Ländern.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag

4302-14 BU *Christine Blézeau; Bérengère Griffon*
Mo – Fr, 09.30- 16.30 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Sommerkurse

A1

Sommerkurs: Französisch A1.1

Themen:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 6

4303-01 *Bernd Völker*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Juli – 22. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Sommerkurs: Französisch A1.2

Themen:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Im Urlaub: Hotel. Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 7 – 12

4303-02 *Bernd Völker*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Aug. – 19. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Sommerkurs: Französisch A2.1

Themen:

- Vergangenheit, Tagesablauf
- Entschuldigungen
- Beschreibung von Personen, Kleidung, Vergleiche
- Ausbildung, Beruf, Vor- und Nachteile
- Beschreiben und argumentieren

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

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 6

4303-03 *Uma Davy Völker*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Juli – 22. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Sommerkurs: Französisch A2.2

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- Über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 7 – 12

4303-04 *Uma Davy Völker*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Aug. – 19. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Regelangebot

A1

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

Französisch A1.1

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- Vorlieben und Abneigungen benennen
- Über Freizeit, Arbeit und Beruf sprechen
- Tagesablauf beschreiben und Uhrzeit benennen
- Lebensmittel und Dinge des täglichen Bedarfs kaufen, im Café bestellen und bezahlen

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Unité 1 – 6

4306-01 *Uma Davy Völker*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag

4306-02 *Bérengère Griffon*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, C ornelsen Verlag

4306-03 *Sylvain Reinhard*
Fr, 17.00 – 19.15 Uhr, **18. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Französisch A1.2

Sie lernen insbesondere:

- Verkehrsmittel benennen, nach dem Weg fragen und den Weg beschreiben
- Familie, persönliche Beziehungen beschreiben, Einladungen aussprechen und annehmen
- Im Urlaub: Hotel, Reservierung, Restaurant und Kulinarisches
- Landschaften beschreiben, über Jahreszeiten und Wetter sprechen
- über Vergangenes berichten

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 7 – 12

4306-06 *Sylvain Reinhard*
Fr, 15.00 – 17.15 Uhr, **18. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4306-09 *Bernd Völker*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 03. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 7 – 12

4306-16 *Sarah Tietz-Bossard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Französisch A2.1

Sie lernen insbesondere:

- über Vergangenes berichten, den Tagesablauf beschreiben
- Entschuldigungen vorbringen
- Personen und Kleidungen beschreiben
- über Ausbildung und Berufe diskutieren

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 6

4306-19 *Bernd Völker*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Lehrwerk: Rencontres en français A2, Klett Verlag

4306-23 *Bérengère Griffon*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

Online-Kurs: Französisch in der Mittagspause A2.1

Möchten Sie in Ihrer Mittagspause im Büro oder in Homeoffice Französisch lernen? Das ist der Kurs für Sie: zweimal die Woche, jeweils 45 Minuten. Da bleibt auch noch Zeit für ein schnelles Mittagessen, bevor es mit der Arbeit weitergeht.

In entspannter Atmosphäre werden u.a. folgende Themen behandelt:

- über zukünftige Pläne sprechen
- über die eigene Familie sprechen
- in der Vergangenheitsform erzählen
- über Auslandserfahrungen reden

Lehrwerk: Inspire: Livre de l'eleve 2 – audio/video + Parcours digital, Hachette

4306-25 *Sarah Tietz-Bossard*
Di + Do, 12.00 – 12.45 Uhr, **15. Feb. – 23. Juni, 30x**
Online-Kurs; € 130

Französisch A2.2

Themen:

- Wohnung und Einrichtung beschreiben
- über Reisen sprechen
- Feste feiern, Einladungen aussprechen und annehmen
- Gesundheit, Ernährung und Wohlbefinden
- Autopannen, Kommunikationsmittel und -technologien

Sprachlich lernen Sie u.a. den Imperativ anzuwenden, das Futur simple, den subjonctif, das passé récent und den irrealen Bedingungssatz.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

4306-26 Süd *Geneviève Prat*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195, Lektion 7 – 12

4306-42 *Geneviève Prat*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

4306-45 *Valerie Bignon*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4306-48 *Valerie Bignon*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Entre nous Premium 2 (A2), Livre de l'élève + cahier d'exercices + CD-Audio, Klett Sprachen GmbH

4306-90 *Nathalie Noël*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 125

4306-92 *Nathalie Noël*
Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 125

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche 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.

Französisch B1.2

Sie lernen insbesondere:

- Nachrichten und Reportagen verstehen und darüber diskutieren,
- Nationen, Europa, Internationaler Austausch,
- Deutsch-französische Freundschaft,
- Glaube, Legenden und Märchen,
- Umweltschutz und Ökologie, Alternativtourismus

Sprachlich werden der subjonctif, das conditional, das passé simple sowie Kausalsätze, Konsekutivsätze, das conditionnel passé sowie der irrealle Bedingungssatz in der Vergangenheit vertieft.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag, Lektion 1 – 6

4310-61 *Sylvain Reinhard*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4310-65 *Alja Ould-Braham*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition , Klett Verlag

4310-66 Süd *Christine Blézeau*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! B1, Cornelsen Verlag, Unité 7 – 12

4310-68 Süd *Nathalie Noël*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition, Klett Verlag

4310-69 Süd *Christine Blézeau*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

B1+

Französisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Es handelt sich dabei um eine Vertiefung der Stufe B1.

Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition, Klett Verlag

4310-75 *Sylvain Reinhard*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb. – 02. Apr., 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 165

B2

Französisch B2.1

Vous avez terminé le manuel „Perspectives B1". Vous êtes prêts maintenant pour travailler avec des supports variés et encore plus actuels (articles de presse, courts-métrages, chansons, courtes lectures, etc.) pour réviser et approfondir vos connaissances dans toutes les compétences linguistiques. Une place toute particulière sera accordée à l'expression orale pour vous préparer aux diverses situations de communication (au travail, en vacances, etc.)

Lehrwerk: Edito B2 , Klett Verlag

4315-95 Süd *Sylvain Reinhard*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4315-97 *Sylvain Reinhard*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: wird im Kurs bekanntgegeben

4315-98 *Sylvain Reinhard*
Mo, 13.30 – 15.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Lehrwerk: Alter ego+ 4 Livre eleve: Livre de l'eleve + CD-Rom B2, Max Hueber Verlag

4315-99 *Agota Manheim-Rodes*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Französisch B2.2

Ce cours de niveau B2.2 s'adresse à tous les participants ayant acquis le niveau B2.1 du CECR (cadre européen commun de référence) ou possédant déjà des connaissances équivalentes. Ces 2 semestres d'apprentissage vous permettront d'obtenir une plus grande maîtrise de la langue de Molière en vue d'un séjour Erasmus, professionnel ou autre.

Guidé(e) par votre professeur(e) vous renforcerez vos acquis et l'accent sera mis sur les objectifs actionnels en utilisant les structures grammaticales appropriées:

- Présenter un sujet
- Structurer un exposé
- Exprimer sa position
- Nuancer son opinion
- Débattre sur des thèmes précis
- Aborder des thèmes de la culture française

Lehrwerk: Edito B2 , Klett Verlag, Lektion 6 – 12

4317-91 *Danielle Capron Stiller*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

4317-92 *Sylvain Reinhard*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

B2/C1

Französisch B2–C1

Lehrwerk: Tendances C1, Klett Verlag

4317-97 *Christine Blézeau*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Online-Kurs: Le Canada francophone et le Québec B2

Vous voulez en savoir plus sur les Francophones du Canada, leur identité, leurs relations aves les Anglophones canadiens et aussi avec les Francais de l'Hexagone? Alors ce cours est pour vous!

Das Unterichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4319-54 *Nathalie Noël*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Feb. – 23. Feb., 4x**
Online-Kurs; € 45

C1

Französisch C1

Conversation au gré des idées

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

4325-11 Nord *Danielle Rothacher*
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

4325-15 *Sylvain Reinhard*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4325-19 *Caroline Herpin*
Di, 10.15 – 12.30 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4325-23 *Caroline Herpin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

4325-27 *Colette Bard*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4325-31 *Colette Bard*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Griechisch

A1

Griechisch 2

Sie haben bereits Griechisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen.

Nach dem Kurs können Sie:
- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf und Freizeitbeschäftigungen in der Vergangenheit sprechen
- sich über Kochwünsche äußern

Lehrwerk: Kalimera – Griechisch für Anfänger, Kurs- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 6 – 9

4351-20 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 01. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 1, Deltos Verlag

4351-23 *Hasan Tuna*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Griechisch 4

Sie lernen insbesondere:
- über Vorschläge zur Freizeitgestaltung sprechen (absagen und begründen)
- über Geburtstage sprechen und nach Veranstaltungen fragen
- über das Wetter sprechen
- Jahreszeiten beschreiben

Lehrwerk: Kalimera neu, Klett Verlag, Lektion 14 – 18

4351-28 *Elisabeth Menelaou*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 215

B1

Griechisch 6

Sie haben bereits Griechisch gelernt (2–3 Jahre) und können schon einige Situationen sprachlich bewältigen, wenn es um vertraute Themen geht (Reisen, Einkaufen, Familie) und eine einfache, Standardsprache verwendet wird. In diesem Kurs werden Sie ihr mündliches Griechisch üben und verbessern und die Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern.

Lehrwerk: Epikinoniste Ellinika Band 3, Verlag Deltos, Lektion 1 – 5

4351-34 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

B2

Griechisch B2

Haben Sie bereits Griechisch gelernt (3–4 Jahre) und wollen ihre Fertigkeiten im Sprechen, Lesen und Schreiben ausbauen? Haben Sie vor längerer Zeit Griechisch gelernt und wollen ihre Sprachkenntnisse wieder auffrischen? In diesem Kurs lesen und diskutieren wir über interessanten Texte und Themen, die dem B2+ Level angepasst sind. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung ihre Sprachkompetenz im Schreiben: Nach Abschluss des Kurses werden Sie in der Lage sein Texte über eine Vielzahl von Themen zu verfassen sowie persönliche und formelle Briefe zu schreiben. Natürlich werden die erforderlichen Grammatikkenntnisse wiederholt und überprüft, damit Sie die griechische Sprache selbstbewusst und sicher anwenden können.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4351-38 *Dr. Evangelia Kelperi*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Klingerschule; € 250

Altgriechisch

Altgriechisch ist die Sprache, die am Anfang der europäischen Kultur steht. Bis heute wirkt sie durch die in ihr verfassten bedeutenden Werke der Weltliteratur auf unsere gesamte geistige und kulturelle Entwicklung.

Altgriechisch 1

Kairos steht im Griechischen für den rechten Zeitpunkt, die günstige Gelegenheit, die Chance. Diese Bedeutungen sollen auch Teil des Griechischunterrichts sein, der sich als Gelegenheit versteht, über das Erlernen der griechischen Sprache Einblick in die griechische Welt und ihre kulturellen Manifestationen zu bilden. Nutzen wir also den Kairos!

Lehrwerk: Kairos 1, C.C. Buchner

4352-11 *Helga Ranis*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

Xairete – seid gegrüßt

Stufe 1

Sie möchten Ihre Kenntnisse der altgriechischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Altgriechisch lernen? In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Sonntag von 10 bis 14 Uhr und werden uns sowohl mit der Sprache als auch der Geschichte des antiken Griechenlands beschäftigen.

Lehrwerk: Kairos 1, C.C. Buchner

4352-14 *Helga Ranis*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. Feb., 13. März, 10. Apr., 15. Mai, 12. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Hindi

A1

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

Hindi 2

Sie lernen insbesondere:

- Ortsbeschreibungen
- über körperliche Zustände berichten (Fieber, Kopfschmerzen usw.)
- über Hobby sprechen
- über Vorlieben und Abneigungen sprechen

Lehrwerk: Colloquial Hindi (New Edition), Buch und CD, Taylor + Francis

4354-40 *Mridula Singh*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

Isländisch

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Isländisch A2

Sie lernen insbesondere:

- die Ordnungszahlen nennen
- Bilder beschreiben
- das Alter angeben
- über die eigene Familie erzählen
- über Vergangenes berichten

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4360-81 *Dirk Gerdes*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 16.15 Uhr,
21. Mai + 22. Mai, 18. Juni + 19. Juni, 4x
VHS Sonnemannstraße; € 195

Buchen Sie rechtzeitig!
Durch frühzeitige Buchung Ihres Sprachkurses vermeiden Sie den Ausfall wegen nicht erreichter Teilnehmerzahl. Wir entscheiden über das Stattfinden eine Woche vor Beginn.

Italienisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER, siehe Seite 152) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils täglich 09.30 – 16.30 Uhr

Online-Kurse
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Online-Kurse an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin.

Je Kurs 10 oder 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min. oder 2x 45 min., 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Unsere Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt. Bei 8 Anmeldungen läuft der Kurs über 15 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 6 über 11 Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an drei bis vier Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Je Kurs 6–8 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 3–4x wöchentlich – abends

Kurse für Schnelllerner/-innen
Haben Sie gute Vorkenntnisse in anderen romanischen Sprachen und sind lerngewohnt? Dann erreichen Sie in diesen Kursen schnell das Niveauziel.

Je Kurs 12 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – abends

Auffrischungskurse: Ripetere e praticare
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Konversationskurse
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen, wenn der Unterricht nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten stattfindet.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags und abends

Extras
- PDL-Kurse am Wochenende: Lernen Sie Italienisch mal ganz anders mit der PDL-Methode
- Sprachstudienaufenthalt in Mailand (ab B1+) als Bildungsurlaub anerkannt im Oktober 2022
- Aperitivo italiano: Incontrarsi e parlare in Italiano, 1x monatlich
- CELI Prüfung alle Kompetenzstufen, 2x jährlich im Juni und November und CELI-Prüfungsvorbereitung (B2) Online

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter
- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Extras

Aperitivo Italiano

Incontrarsi e parlare in Italiano

L'aperitivo è nato a Torino più di 200 anni fa con il vermouth. Oggi il momento dell'aperitivo è un'usanza largamente diffusa in tutte le grandi città italiane, da nord a sud; gli italiani amano finire il pomeriggio con un drink accompagnato da stuzzichini e scambiare due chiacchiere con gli amici.

Wir organisieren einen aperitivo italiano einmal im Monat in der Pasticceria Italiana BRIXIA, Bockenheimer Landstraße 42-44. Wenn Sie Italienischkenntnisse ab Niveau B1 besitzen, haben Sie hier die Möglichkeit, in angenehmer und lockerer Atmosphäre einen Aperitivo zu bestellen und sich auf Italienisch zu unterhalten. Unsere Italienischdozentin Cristina Burger Piovera wartet in der Pasticceria auf Sie !

Die Einzeltermine können unabhängig voneinander besucht werden. **Eine Voranmeldung ist derzeit notwendig per E-Mail an Tiziana Raimondo tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de**

Das Entgelt von € 10 pro Termin wird vor Ort entrichtet und enthält nicht die Kosten für den Aperitivo selbst. Da wir im Brixia ganz normale Gäste sind, sollte dort jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer etwas zum Trinken bestellen. Vielen Dank!

4400-14 *Cristina Burger-Piovera*
Do, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Apr., 04. Mai, 01. Juni, 06. Juli, 4x**
Treffpunkt: Pasticceria Italiana BRIXIA, Bockenheimer Landstraße 42-44; € 10/Termin

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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

Online-Kurs: I sapori del giovane Goethe (B2–C1)

Ricette e pietanze dal „Viaggio in Italia"

I sapori del giovane Goethe. Ricette e pietanze dal Viaggio in Italia. Insieme all'autrice, ripercorriamo il viaggio goethiano in chiave gastronomica, seguendo le orme del grande letterato tedesco, gourmand ante litteram, che con raffinate e sorprendenti descrizioni ci conduce in un'emozionante scoperta degli ingredienti e delle pietanze del „paese ove fioriscono i limoni".

Zusammen mit der Autorin gehen wir mit Goethe auf eine italienische Reise der kulinarischen Art und folgen darin den Spuren des großen deutschen Dichters und Gourmets ante litteram, der uns mit raffinierten und überraschenden Beschreibungen aufregende Zutaten und Gerichte aus dem „Land, wo die Zitronen blühn" entdecken lässt.

Die Lesung findet auf Italienisch statt. Italienischkenntnisse auf mindestens Niveau B2 erforderlich.

4400-15 *Laura Melara-Dürbeck*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. März, 1x**
Online-Kurs; € 10

L'Italiano e la cucina regionale: la Campania

NEU im Programm

Lezioni di lingua e cucina italiana A2–B1

Die Welt der italienischen Küche ist unglaublich reich und in den verschiedenen 20 Regionen sehr unterschiedlich und vielfältig. Allen Italienisch-Lernenden ab Stufe A2 bieten wir die Möglichkeit, an diesem Tag näher die Region Kampanien kennenzulernen und mit einem typisch kampanischen Kochrezept auch kulinarisch auf den Geschmack der Region zu kommen. Neben den landeskundlichen Aspekten, werden wir Wortschatz und Strukturen wiederholen und/oder vertiefen. Es werden Tipps und Anregungen für die Vorbereitung des Rezepts gegeben. Buon appetito!

4400-16 *N.N.*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 20

PDL – Italienisch lernen einmal anders

Eine Wochenendreise in die italienische Sprache A1–B1

An diesem Wochenende tauchen Sie in die italienische Sprache ein, entspannt und mit Genuss. Mit der PDL-Methode wird die Sprache schnell vertraut, mit ihrer Melodie und ihrem Rhythmus. Ohne Buch oder vorbestimmte Inhalte, erleben Sie die Sprache in echter Kommunikation. Sprechhemmungen werden abgebaut und der Umgang mit der Sprache wird freier. PDL: persönlich – direkt – lebendig. Und auch innovativ, außergewöhnlich, effektiv, natürlich, unterhaltsam. Lassen Sie sich überraschen!!

Die Teilnehmerzahl ist auf max 8. Personen begrenzt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.
Weitere Information:
Tiziana Raimondo, Telefon: 069 212-37662,
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Teil 1**

4401-31 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Teil 2**

4401-32 *Anna-Maria Pietragalla*
Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Prüfungsvorbereitungskurse

Online-Kurs: Prüfungsvorbereitung auf Celi 3 (B2)

Prüfungstermin am 20. Juni

CELI 3 (B2) der Università Italiana per Stranieri von Perugia ist für Italienisch das meistzertifizierte Sprachniveau weltweit. Die Teilnehmer/-innen müssen sprachliche Fertigkeiten erreicht haben, die es Ihnen ermöglichen, in einem italienischen Kontext zu studieren und zu arbeiten, mit relativer Sicherheit ein breites Spektrum von Themen sprachlich zu beherrschen und persönliche Standpunkte diskursiv zu äußern. Das Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca erkennt CELI 3 als Zertifikat für ein Studium in Italien.

In diesem Kurs werden Sie:

- das Prüfungsformat kennenlernen und jeden Prüfungsteil erproben.
- Ihre Schreibkompetenz durch individuelle Korrektur verbessern
- den mündlichen Teil der Prüfung üben und simulieren
- wertvolle Tipps für die Prüfungsvorbereitung erhalten

Bitte beachten: Anmeldeschluss zu den jeweiligen Terminen ist 8 Wochen vor Prüfungsdatum.

4401-91 *Tiziana Colini*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Apr. – 21. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 130

Bildungsurlaube

Italienische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Anhand von authentischem Textmaterial lernen Sie Aspekte italienischer Landeskunde und erwerben Sie elementare Sprachkenntnisse für ausgewählten Alltagssituationen.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag

4402-40 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Italienische Woche 2 (A1.2)

Sprache und Landeskunde für Teilnehmer/-innen mit elementaren Vorkenntnissen (ca. 40 Ustd.). Sie festigen und erweitern Ihre Kenntnisse in Alltagssituationen und erarbeiten anhand authentischer Materialien ausgewählte Aspekte der italienischen Landeskunde.

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag

4402-43 BU *Cristina Burger-Piovera*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **14. Feb. – 18. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sommerkurse

Italienisch 1 (A1)

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie fangen an, Italienisch zu lernen. In diesem Kurs lernen Sie u.a.

- Begrüßen und sich verabschieden, sich und jemanden vorstellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort nennen und erfragen
- eine Stadt/einen Stadtteil beschreiben

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4403-10 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
04. Juli – 14. Juli, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 90

4403-11 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
15. Aug. – 25. Aug., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Italienisch 2 (A1)

Sie haben geringe Kenntnisse in Italienisch. In diesem Kurs lernen Sie u.a.:

- eine Person beschreiben
- Vorlieben ausdrücken
- über den Alltag sprechen
- sich über einen Produkt zu informieren

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 4 – 6

4403-12 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
18. Juli – 28. Juli, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 90

4403-13 *N.N.*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
29. Aug. – 08. Sep., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 90

Regelangebot

A1

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

Italienisch 1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- sich und andere vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café bestellen und über Essen sprechen
- über Freizeitaktivitäten sprechen, Vorlieben ausdrücken
- Ihre Alltagsroutine beschreiben, nach der Uhrzeit fragen

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4404-70 *N.N.*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4404-71 *Gabriele Baldi*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. März – 24. Mai, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4404-72 *N.N.*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **05. März – 14. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

4404-75 Süd *Michela Marino*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 23. Mai, 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 130

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich

Aktiv im Alter

4404-76 Nord *Dr. Letizia Zuccaro*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 130

4404-77 West *N.N.*
Mo, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4404-95 *N.N.*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. Feb. – 12. Apr., 10x**
Online-Kurs; € 130

4404-96 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 130

Italienisch 1 intensiv

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Wenn Sie einen schnellen Einstieg in die Italienische Sprache haben möchten, können Sie durch unsere Intensivkurse mit neun Unterrichtsstunden pro Woche in nur sechs Wochen (Intensiv 1,2 und 3) das Lernpensum eines regulären Kurses (12–15 Wochen) durcharbeiten. Sie lernen Grundsituationen des Alltags sprachlich zu meistern. Die gesprochene Sprache steht im Vordergrund. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus ist regelmäßiger Kursbesuch empfehlenswert.

In diesem Kurs lernen Sie:

- sich begrüßen und sich verabschieden, sich und andere vorstellen
- Nationalität, Beruf und Wohnort nennen und erfragen
- eine Stadt und einen Stadtteil beschreiben

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4404-31 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
28. März – 07. Apr., 6x
Klingerschule; € 90
siehe auch: Italienisch 2 intensiv, Kurs-Nr. 4406-17

Italienisch für Schnelllerner/-innen 1 (A1.1)

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen, sich und andere vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf, Alter, Familie)
- etwas in einer Bar und in einem Restaurant bestellen
- eine Stadt beschreiben und nach dem Weg fragen
- eine Wohnung und ein Hotelzimmer beschreiben

Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert.

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4405-87 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Jan. – 11. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

4405-88 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

● **Online-Kurs**

4405-97 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Jan. – 12. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 155

4405-98 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Online-Kurs; € 155

Italienisch 2

Sie haben ca. 30 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- einen Tisch in einem Restaurant reservieren
- eine einfache Wegbeschreibung verstehen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

Lehrwerk: Chiaro! A1 Nuova Edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit kostenlosem MP3-Download und kostenloser App, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4406-53 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 09.45 – 11.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4406-54 *Massimo Fagioli*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

4406-55 Süd *Teresa Merone*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Feb. – 26. Apr., 10x**
Carl-Schurz-Schule; € 130

4406-56 *Michela Marino*
Sa, 11.00 – 13.15 Uhr, **26. Feb. – 14. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

4406-60 West *Pina Scoglio Christmann*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

4406-70 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Feb. – 07. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Nuovo Espresso 1, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4406-95 *Francesca Sauli*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **31. Jan. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

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

4406-96 *Gabriele Baldi*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Feb. – 06. Apr., 10x**
Online-Kurs; € 130

Italienisch 2 intensiv

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen (A1.2). In diesem Kurs lernen Sie:

- eine Person beschreiben
- Vorlieben ausdrücken
- über den Alltag sprechen
- sich über ein Produkt informieren, Kleider beschreiben und kaufen

Dieser Kurs ist nicht für absolute Anfänger/-innen geeignet.
Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 4 – 6

4406-17 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
25. Apr. – 05. Mai, 6x
Klingerschule; € 90

Italienisch für Schnelllerner/-innen 2 (A1.2)

Für Teilnehmende mit ca. 30–40 Ustd. Vorkenntnissen. Sie lernen insbesondere:

- sich über Lebensmittelprodukte informieren, über Essgewohnheiten sprechen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- eine Stadt und einen Stadtteil beschreiben; nach dem Weg fragen
- sich über Produkte informieren, Kleidung kaufen

Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausaufgaben empfehlenswert.

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektion 6 – 10

4406-86 *Lisa Vagnozzi*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 12x**
Bettinaschule; € 155

4406-87 *Anna Caruso*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 31. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

4406-88 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

● **Online-Kurs**

4406-97 *Tiziana Colini*
Fr, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. Jan. – 01. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 155

4406-98 *Lidia Perla*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **22. Feb. – 31. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 155

4406-99 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 12x**
Online.Kurs; € 155

Italienisch 3

Sie haben ca. 60 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- eine Stadt und ein Stadtviertel beschreiben
- Personen beschreiben, sich über Familie, Freunde und Nachbarn unterhalten
- ein einfaches Reiseangebot verstehen, sich über ein Hotel informieren
- über das Wetter sprechen

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

4407-11 *Marco Morbin*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **31. Jan. – 02. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

4407-96 *N.N.*
Mi, 18.45 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Online-Kurs; € 130

Italienisch 3 intensiv

Für Teilnehmer/-innen mit elementaren Kenntnissen. In diesem Kurs lernen Sie:

- über Ereignisse in der Vergangenheit sprechen
- über Erfahrungen und Kompetenzen sprechen
- sich über Lebensmittel informieren

• etwas zum Essen und Trinken bestellen

Lehrwerk: BRAVISSIMO Corso d'Italiano (A1), Libro dello studente + Audio CD, Ernst Klett Verlag, Lektion 7 – 8

4407-10 *Irene Caloi*
Mo + Mi + Do, 18.30 – 20.45 Uhr,
20. Juni – 30. Juni, 6x
Klingerschule; € 90

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Italienisch 4

Sie haben ca. 90 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- eine Meinung äußern, etwas begründen
- sich nach Zugverbindungen und Ticketpreisen erkundigen
- Kleidungsstücke beschreiben
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit beschreiben.

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

4408-11 *Lidia Perla*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Feb. – 06. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

4408-93 *Cristina Burger-Piovera*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Italienisch für Schnelllerner/-innen 3 (A2.1)

Für Teilnehmende mit ca. 70 Ustd. Vorkenntnissen. Sie lernen insbesondere:

- über Gefühle sprechen
- eine Wohnung beschreiben, Meinungen und Vorlieben äußern, vergleichen
- Situationen und Gewohnheiten in der Vergangenheit schildern
- über die eigenen Kompetenzen sprechen, nach einer Dienstleistung fragen

Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4408-94 *Tiziana Colini*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. Feb. – 11. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 155

4408-95 *Gabriele Alberti*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **10. Feb. – 12. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 155

Italienisch 5 (A2.2)

Sie haben ca. 120 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- über Lebensumstände und Essgewohnheiten zu sprechen
- über Reisegewohnheiten zu sprechen, Ratschläge zu geben
- Verkehrsmeldungen im Radio zu verstehen
- Beschwerden zu beschreiben, ein kurzes Gespräch beim Arzt zu führen

Lehrwerk: Chiaro! A2 Nuova edizione, Kurs- und Arbeitsbuch mit Audios und Videos online, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4409-01 Süd *Marco Morbin*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 130

4409-02 Nord *Elena Pisapia*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Feb. – 05. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

● **Online-Kurs**

4409-90 *Cristina Burger-Piovera*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **01. Feb. – 31. Mai, 15x**
Online-Kurs; € 130

Italienisch für Schnelllerner/-innen 4 (A2.2)

Für Teilnehmende mit ca. 100 Ustd. Vorkenntnissen. Auch für Student/-innen und Schüler/-innen der Oberstufe geeignet. Wegen des raschen Arbeitsrhythmus sind regelmäßiger Kursbesuch und Hausarbeiten empfehlenswert.

Lehrwerk: Dieci A2, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektion 6 – 10

4409-80 *Francesca Sauli*
Di, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 26. Apr., 12x**
Bethmannschule; € 155

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche 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.

Italienisch 7

Sie haben ca. 180 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- über Ihre Lernerfahrungen sprechen
- Protestieren, Wut ausdrücken
- über die Familie sprechen, Haltungen beschreiben und vergleichen
- den Charakter einer Person beschreiben, eine Vermutung anstellen

4410-01 *Lisa Vagnozzi*
Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4410-90 *Lidia Perla*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 02. Juni, 12x**
Online-Kurs; € 155

Italienisch 8 (B1.2)

Sie haben ca. 210 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- über Tätigkeiten zu sprechen, die das Wohlbefinden fördern
- über soziales Engagement zu sprechen
- eine Hoffnung auszudrücken, Vermutungen aufzustellen
- über positive und negative Aspekte eines Berufes zu beschreiben

Lehrwerk: Chiaro! B1! Nuova Edizione, Hueber Verlag, Lektion 5 – 7

4411-21 Nord *Valentina Iacono*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Feb. – 10. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 155

● **Online-Kurs**

4411-90 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 130

Lehrwerk: Nuovo Espresso 3, Lehr- und Arbeitsbuch mit DVD und Audio-CD, Hueber Verlag

4411-92 *Tiziana Colini*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 23. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 155

B1+

Online-Kurs: Italienisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett Verlag

4413-90 *Cristina Burger-Piovera*
Mo, 11.30 – 13.00 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 130

4413-91 *Anna Caruso*
Mi, 19.15 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Grammatica e conversazione B1+

Sie wiederholen und praktizieren online die wichtigsten Strukturen und den Wortschatz von B1. Die kommunikativen Kontexte werden Ihnen die Möglichkeit geben, viel zu sprechen. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer wird von der Kursleitung Material erhalten um sich individuell zu Hause während der Woche vorbereiten zu können.

4414-90 *Gabriele Baldi*
Mo, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Feb. – 04. Apr., 6x**
Online-Kurs; € 75

B2

Auf dem Kursniveau B2 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.

Italienisch B2

I seguenti corsi affrontano temi specifici di grammatica del livello superiore (concordanza dei tempi all'indicativo e congiuntivo, uso dei passati, periodo ipotetico, pronomi ecc.) e mirano ad una estensione ragionata del lessico attraverso il confronto con materiali autentici tratti dai siti dei principali quotidiani e dalla più recente produzione culturale (es. cinema). I corsi offrono ai partecipanti la possibilità di seguire e commentare le vicende italiane in tempo reale, come in Italia „con gli amici al bar in piazza".

Lehrwerk: Nuovo Espresso 4, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4416-00 *Francesca Sauli*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Feb. – 05. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 155

B2+

Italienisch B2+

Lehrwerk: Nuovo Espresso 5, Kurs- und Arbeitsbuch+Audio-CD, Hueber Verlag

4417-03 *Francesca Sauli*
Mi, 18.15 – 19.45 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Klingerschule; € 130

● **Online-Kurs**

4417-90 *Tiziana Colini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Jan. – 05. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 155

4417-91 *Tiziana Colini*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 12x**
Online-Kurs; € 155

Japanisch

Extras

Japanische Pinsel-Kalligraphie
Workshop

SHÛJI (Schönschreiben-Lernen mit Pinsel und Tusche, traditionell rechtshändig) ist ein Pflichtkurs in Japan von der Grundschule bis zum 9./10. Schuljahr. Sie entdecken ein neues Schreibgefühl. Ruhe, Fokussierung und Konzentration bilden die Pfeiler dieses Kultur-Workshops der besonderen Art. In diesem Kurs erlernen Sie die Grundtechniken sowie, dass die Vorbereitungen und das Üben einzelner Striche ebenso elementar sind, wie das zentrierte Schreiben des vorgegebenen Kanjis. Teilnehmende der Folgekurse können dann weitere Kanjis, Hiragana und/oder Katakana erlernen. Jede und jeder ist willkommen: Dieser Kurs ist für Japanisch-Lernende, Manga-Fans, Zen-Praktizierende, kulturgeschichtlich Interessierte und Tätowierende genau das Richtige. Vorkenntnisse sind nicht vonnöten.

Bitte mitbringen: viel (!) Zeitungspapier zum Üben
Zusatzkosten: ca. € 12 für Pinsel, Tusche, Papier etc. (im Kurs zu zahlen)

4441-06 *Yoko Hosoda*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **05. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

4441-07 *Yoko Hosoda*
Sa, 10.30 – 15.30 Uhr, **16. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

Japanisch Vorbereitungskurs auf die Prüfung JLPT N5

NEU im Programm

Dieser Kurs ist ein Vorbereitungskurs auf die Japanisch Prüfung JLPT – Japanese – Language Proficiency Test. Die Stufe der Prüfung ist N5, das entspricht etwa der Stufe A2 des Europäischen Referenzrahmens. Die VHS bietet ausschließlich den Vorbereitungskurs an. Um die Prüfung selbst müssen Sie sich selbst kümmern. Die VHS nimmt die Prüfung nicht ab. In diesem Kurs lernen Sie „question pattern", Sie wiederholen die notwendige Grammatik und üben Lese-/ und Hörverstehen.

Voraussetzung: Sie haben bereits 6 Semester Japanisch an der VHS gelernt bzw. die Stufe A2 erreicht. Für mehr Informationen bezüglich der Prüfung: jlpt.jp/e/application/overseas_list.html

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

4441-08 *Yoko Hosoda*
Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **26. Feb., 12. März, 26. März, 30. Apr., 14. Mai, 28. Mai, 11. Juni, 25. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

Bildungsurlaub

Japanische Woche 1

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie in die Grundlagen der japanischen Schrift eingeführt und erarbeiten anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der japanischen Landeskunde. Auch als Vorbereitung auf einen beruflichen oder touristischen Aufenthalt in Japan geeignet.

Lehrwerk: Crashkurs – Japanisch für Geschäftsleute, Einstieg in Sprache und Kultur, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4441-10 BU *Tomoko Tsuruta; Isao Yamaji*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Sommerkurse

Hier kommen Sie schneller vorwärts. In nur drei Wochen erarbeiten Sie fast das gleiche Lernpensum wie in einem Standardkurs während eines Halbjahres.

Japanisch 1

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 7

4441-15 *Yoko Hosoda*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Juli – 22. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Japanisch 2

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 8 – 14

4441-17 *Isao Yamaji*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Aug. – 19. Aug., 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Regelangebot

A1

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

Online-Kurs: Japanisch 1 in der Mittagspause

NEU im Programm

Möchten Sie in Ihrer Mittagspause im Büro oder in Homeoffice Japanisch lernen und dabei Spaß haben? Das ist der Kurs für Sie: zweimal die Woche, jeweils 45 Minuten. Wir trainieren bei jedem Termin die Schriftzeichen, den Wortschatz und auch ein wenig Grammatik. Im Laufen des Kurses beschäftigen wir uns auch mit der japanischen Kultur. Sie brauchen keine Vorkenntnisse. Aber ein wenig Hausaufgaben müssen Sie machen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4441-20 *Yoko Hosoda*
Mo + Do, 12.00 – 12.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 30x**
Online-Kurs; € 130

Japanisch 1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen
- sich selbst vorstellen
- die Zahlen nennen
- einfache Sätze mit den Verben „gehen/kommen"

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 7

4441-23 *Tony Toshimitsu Tran*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Online-Kurs**

4441-22 *Isao Yamaji*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Online-Kurs: Japanisch 3

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen in Hiragana und Katakana geeignet.

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 15 – 21

4441-55 *Tomoko Tsuruta*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

Japanisch 4

Sie lernen insbesondere:
- Verkehrsmittel
- Wegbeschreibungen
- Verbotsschilder
- Äußerung regelmäßier Handlungen
- Bestellung im Restaurant

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22 – 30

4441-65 *Yoko Hosoda*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

4441-67 *Maho Itonaga*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 09. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 215

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22 – 30

4441-69 *Tomoko Tsuruta*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Feb. – 10. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 1, Doitsu Center Ltd., Lektion 22 – 30

4441-63 *Isao Yamaji*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 215

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER)
Mehr Informationen zu den Kompetenzstufen A1 – C2 finden Sie auf Seite 152.

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Japanisch 5

Sie lernen insbesondere:
- über das eigene Lieblingsessen sprechen
- ein Gegenstand beschreiben
- sich beim Fitness-Studio anmelden

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 1 – 3

4441-70 *Yoko Hosoda*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

4441-74 *Tony Toshimitsu Tran*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **19. Feb. – 11. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Online-Kurs: Japanisch 7

Sie lernen insbesondere:
- etwa 70 neue Kanji
- Lektüre einer japanischen Geschichte mit „Edo Meguri"
- Sätze mit den gelernten Kanji schreiben

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2A, Doitsu Center Ltd., Lektion 7 – 10

4441-76 *Isao Yamaji*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Japanisch 8

Sie lernen insbesondere:
- an einem Vorstellungsgespräch teilnehmen
- ein Hotelzimmer reservieren
- Sie wiederholen verschiedene Zeitformen

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 11 – 13

4441-80 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

Online-Kurs: Japanisch 9

Sie lernen insbesondere:
- Kausal- und Konditionalsätze
- Vokabelerweiterung, insbesondere Verben und Adjektive
- ca. 100 Kanjis

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 14 – 16

4441-82 *Isao Yamaji*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

B1

Auf dem Kursniveau B1 lernen Sie das Wesentliche 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.

Japanisch 10

Sie lernen insbesondere:
- die Übermittlung von Informationen, die vom Hörensagen kennt
- Ausdruck der eigenen Wünsche
- Angabe von Gründen
- Hinterlassen und Ausrichten von Nachrichten

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 2B, Doitsu Center Ltd., Lektion 16 – 20

4441-85 *Ayako Gonsa*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

Online-Kurs: Japanisch 14

Lehrwerk: Japanisch im Sauseschritt, Band 3B, Doitsu Center Ltd., Lektion 11 – 13

4441-90 *Isao Yamaji*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Koreanisch

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich rasch auf Koreanisch verständigen können. Dabei lernen Sie die Grundlagen der Schrift „Hangul" und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

C1

Auf dem Kursniveau C1 lernen Sie die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen sich spontan und fließend auszudrücken und sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Japanisch 20

Sie lernen dabei insbesondere die japanische Geschichte, Kultur und moderne Literatur kennen.

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4441-95 *Tomoko Tsuruta*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

Bildungsurlaub

Koreanische Woche 1 (A1)

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne bzw. mit sehr geringen Vorkenntnissen. Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen, wobei Sie vor allem das Hören und Sprechen üben. Darüber hinaus werden Sie ausgewählte Aspekte der koreanischen Landeskunde erarbeiten.

4448-10 BU *Seung Yeon Lee*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

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

Koreanisch 1

Sie lernen insbesondere:
- das koreanische Alphabet
- sich begrüßen
- Nationalitäten nennen
- Zahlen nennen
- Wünsche und Pläne äußern

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

4448-17 *Seung Yeon Lee*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

4448-18 *Eun-Joo Shim*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Online-Kurs**

4448-16 *Eun-Joo Shim*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Koreanisch 2

Sie lernen insbesondere:
- über zukünftige Pläne sprechen
- um einen Gefallen bitten
- Sätze mit „weil" verbinden

Lehrwerk: Koreanisch Sprachkurs Plus Anfänger, Cornelsen Verlag, Lektion 5 – 8

4448-23 *Seung Yeon Lee*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Klingerschule; € 195

Kroatisch

Extras

Online-Kurs: Kroatisch zum Kennenlernen

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (s. Seite 153)

Wer die Landschaften und Menschen Kroatiens besser kennen lernen möchte, sollte zumindest ein paar Worte der kroatischen Sprache kennen. In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der kroatischen Sprache und Kultur.

4450-00 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **23. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Kroatische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Kroatisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der kroatischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

4450-02 BU *Sladjana Paskalj*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Kroatisch 1–3) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Kroatisch 1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- über Familie sprechen und Ihren Beruf angeben
- die Grundzahlen nennen und Ihr Alter angeben

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 1 – 3 (Das Lehrwerk ist u.a. auf www.slavicum.de erhältlich.)

4450-10 *Natalija Mann*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

4450-12 *Sladjana Paskalj*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. März – 12. Juli, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Kroatisch 4

Sie lernen insbesondere:

- Preise erfragen und verstehen
- im Café etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Handlungen in der Vergangenheit und Zukunft benennen

Lehrwerk: Hrvatski za pocetnike 1 – A1-A2, Lehrbuch + Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 10 – 13

4450-18 *Sladjana Paskalj*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

B1

Auf dem Kursniveau B1 (Kroatisch 7–9) lernen Sie das Wesentliche 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.

Kroatisch 9

Sie lernen insbesondere:

- sich über die wichtigsten Stationen im Leben unterhalten
- Angaben zur Ausbildung, Studium und Karriere machen
- sich über den Alltag austauschen und persönliche Meinung ausdrücken

Lehrwerk: Razgovarajte s nama A2-B1 (2008), Lehr- und Übungsbuch, Croaticum Zagreb, Lektion 6 – 10 (Das Lehrwerk ist u.a. auf www.slavicum.de erhältlich.)

4450-20 *Sladjana Paskalj*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 250

Latein

Latein ist schön (ganz bestimmt)!
Wollten Sie vielleicht schon immer Latein lernen und hatten bisher noch nicht die Gelegenheit? Oder haben Sie es schon einmal vergeblich probiert? Möchten Sie ihr vergessenes Latein wieder aufpolieren und dabei nicht alleine vorgehen? Ganz sicher: Latein ist erstens wunderschön und zweitens gut erlernbar. Vergessen Sie mögliche Vorbehalte und lassen Sie sich überzeugen. Kommen Sie einfach zu unseren Kursen: wir werden Freude und Interesse an dieser einzigartigen Sprache gemeinsam erleben!

Latein 1

Lehrwerk: Bornemann Lateinisches Unterrichtswerk, Ausgabe B, Cornelsen Verlag, ab Lektion 1

4453-07 *Helga Ranis*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

Salvete – seid gegrüßt

Sie möchten Ihre Kenntnisse der lateinischen Sprache auffrischen oder wollten schon immer mal Latein lernen? In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit dazu. Wir treffen uns einmal im Monat an einem Sonntag von 10 bis 14 Uhr. Ziel dieses Kurses ist es, Ihnen die Grundlagen der lateinischen Grammatik sowie ein Basisvokabular zu vermitteln, sodass wir gemeinsam die ersten Texte übersetzen können. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Roma, Textband, Ausgabe A sowie dem dazugehörigen Begleitband (C.C. Buchner-Verlag).

Lehrwerk: ROMA A, Textband, Buchner, C.C.

4453-09 *Helga Ranis*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **06. Feb., 06. März, 03. Apr., 08. Mai, 05. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

Niederländisch

A1

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

Niederländisch 2

Sie lernen insbesondere:
- über Aktivitäten in der Vergangenheit sprechen
- über das Einkaufen sprechen
- über Reiseplanung sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Wat Leuk! aktuell A1, Kurs-und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 5 – 8
Es kann auch mit der alten Ausgabe des Lehrwerks gearbeitet werden.

4461-05 *Mariette de Vries*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Niederländisch 3

Sie lernen insbesondere:
- vergangene Erlebnisse beschreiben
- ein Telefongespräch führen
- jemanden einladen
- Kleidung einkaufen

Lehrwerk: Wat Leuk! A2, Kursbuch, Max Hueber Verlag, Lektion 1 – 4

4461-08 *Marleen Peeters*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Fürstenbergerschule; € 215

Niederländisch 4

Sie haben bereits Niederländisch gelernt (ca. 126 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen. Nach diesem Kurs können Sie:
- den Charakter einer Person beschreiben
- sich um eine Stelle schriftlich bewerben
- für einen Standpunkt argumentieren
- ein Kunstwerk oder ein Gebäude beschreiben

Lehrwerk: Welkom-Neu A1 – A2, Kursbuch mit Audio-CD, Klett Verlag, Lektion + Übungsbuch
ISBN 978-3-12-528991-8

4461-12 *Marlijn Stege*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 215

B1

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

Online-Kurs: Niederländisch 7

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4461-18 *Arthur Schipper*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 16. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 200

B2

Niederländisch 8

De nadruk in deze cursus ligt vooral op het vermeerderen van je vocabulaire. Dit bereiken we door teksten te lezen en te beluisteren, veel te spreken en te schrijven. Er komen actuele thema´s aan bod.

Lehrwerk: Nederlands op niveau (von B1 zu B2), Uitgeverij Coutinho, ab Kapitel 3

4461-20 *Mariette de Vries*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

Niederländisch Konversation

Wilt u uw kennis van het Nederlands verder uitbreiden? Of vindt u het gewoon leuk om Nederlands te blijven spreken, lezen en schrijven? In deze cursus staat spreken centraal, maar er zal ook aandacht worden besteed aan lezen, luisteren, schrijven en grammatica. Er wordt gepraat over alledaagse onderwerpen, maar wij zullen ook bijv. aan de hand van krantenartikelen gaan spreken over actuele onderwerpen, tradities en gewoonten in Nederland, over Nederlandse politiek, milieu, cultuur enz. U kunt zelf beslissen waarover u wilt praten.

In een ontspannen sfeer hopen wij pittige discussies op te zetten.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4461-24 *Dieter Maenner*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 13. Juni, 12x**
Klingerschule; € 200

Niederländisch Taal en literatuur

We lezen samen teksten uit een roman. Verder spreken we over verschillende gebeurtenissen en belevenissen. Met kleine oefeningen werken we aan spelling, woordenschat en uitspraak. Door de systematische behandeling van grammatica verdiepen we onze kennis.

Lehrwerk: Hendrik Groen: „Leven en laten leven", Roman Meulenhoff, ISBN: 978-90-290-9101-5 (ca. € 19)

4461-75 *Sabine Lehr*
Mi, 18.45 – 20.15 Uhr, **12. Jan., 26. Jan., 09. Feb., 23. Feb., 09. März, 23. März, 06. Apr., 7x**
Gutenbergschule; € 98

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Norwegisch

A1

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

Norwegisch 1

Für Teilnehmer-/innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse)
- Lebensmittel benennen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektion 1 – 4

4465-42 *Jone Malmin*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 13. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Norwegisch 2

Sie haben bereits Norwegisch gelernt (ca. 30 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen. Nach diesem Kurs können Sie:

- den Tagesablauf beschreiben
- in einem Geschäft einkaufen
- sich erkundigen, eine Mail schreiben
- etwas begründen

Lehrwerk: Norsk for deg neu A1-A2, Verlag Klett, Lektion 5 – 8

4465-45 *Jone Malmin*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Online-Kurs: Norwegisch 7

Lehrwerk: Norsk for deg, Verlag Klett

4465-50 *Sidsel Thiele*
Do, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 180

B2

Norwegisch Konversation

Dette kurset er ment for alle som har gode grunnlag i norsk og vil lese, høre og bruke det norske språket. I hyggelig runde deler vi interesseren for Norges språklige og kulturelle emner og utvider ordforrådet. Blant annet tas det opp kort- eller sangtekster, artikler fra pressen, utvalgt film og mer som ønskes av deltakerne. Hjertelig velkommen!

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4465-55 *Jone Malmin*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 18. Mai, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 200

Persisch

A1

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

Persisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- Orte und Städte benennen
- über Sprachen und Sprachkenntnisse sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 1

4468-25 *Faramarz Pour-Abbasali*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 195

Persisch 2

Sie lernen insbesondere:

- Trinken und Essen bestellen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen
- über Berufe sprechen

Lehrwerk: Ba ham Persisch für Anfänger, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 4 – 6

4468-28 *Faramarz Pour-Abbasali*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 195

B1

Online-Kurs: Persisch Konversation B1

Der Schwerpunkt liegt auf der Verbesserung der Ausdrucksfähigkeit und sicherem Sprechen in Alltag und Beruf. Anhand von Zeitungsartikeln und kurzen Geschichten sowie von konkreten Situationen im Alltag werden die Sprech- und Hörfähigkeiten geübt.

Voraussetzung: Sie beherrschen bereits Gegenwart, einfache Vergangenheit, wiederholte Vergangenheit, Perfekt, Zukunftsformen und Konjunktiv, sowie Imperativ und Modalverben
Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4468-30 *Sahar Uhle*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 18. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 240

Polnisch

Extras

Online-Kurs: Polnisch zum Kennenlernen

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (s. Seite 153)

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Ausdrücke und Begriffe des Polnischen kennen: Wie sagt man, dass einem etwas (nicht) gefällt? Welche Begriffe sind häufig, und was genau bedeuten sie? Welche Wörter sollte man meiden? Sie lernen ein „Survival Polish" ohne den Fokus auf die vertrackte Grammatik legen zu müssen. Der Kurs ist als Einstieg in die polnische Sprache gedacht. Witamy!

4471-04 *Martin Ptasinski*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Polnische Woche A1

Möchten Sie schnell und intensiv Polnisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, die Grundlagen der polnischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Polnisch 1 geeignet.

4471-08 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch 1–5) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Online-Kurs: Polnisch 1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen und verstehen

Lehrwerk: Razem Neu A1-A2, Kursbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 2

4471-24 *Martin Ptasinski*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 15. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Polnisch 2

Sie lernen insbesondere:

- Zahlen bis 1.000 nennen
- Preise erfragen und verstehen und im Cafe etwas bestellen
- was jemand gerade macht/nicht macht sagen und erfragen;
- über Freizeitbeschäftigungen sprechen und sich nach Hobbys erkundigen
- Uhrzeit und Wochentage angeben

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektion 5 – 8

4471-27 *Agnieszka Krusemarck*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 195

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Razem Neu A1-A2, Kursbuch, Klett Verlag, Lektion 2 – 3

4471-26 *Martin Ptasinski*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

A2/B1

Polnisch Grammatik und Konversation A2/B1

Fühlen Sie sich unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Niveau A2/B1 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus werfen wir einen genauen Blick auf Ihre Grammatikkenntnisse, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4471-30 *Ewa Zrodlewska-Banachowicz*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 30. Juni, 15x**
Klingerschule; € 250

Portugiesisch

A1

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

Brasilianisches Portugiesisch A1.1

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich sprechen
- über Wochenpläne sprechen und sich über Freizeitaktivitäten unterhalten
- eine Einladung aussprechen, annehmen oder ablehnen

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4474-10 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 195

● **Online-Kurs**

4474-11 *Sivi-Silvana Lorinczi*
Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 130

Brasilianisches Portugiesisch A1.2

Sie haben bereits Portugiesisch gelernt (ca. 45 Ustd.) und möchten Ihre geringen Vorkenntnisse ausbauen. Nach diesem Kurs können Sie:

- etwas zum Trinken und Essen bestellen und über Essgewohnheiten sprechen
- nach dem Weg fragen
- über den Tagesablauf sprechen. Sagen was man gerade macht.
- ein Hotelzimmer beschreiben, telefonische Auskünfte einholen
- sich in der Vergangenheit zu äußern

Lehrwerk: Oi, Brasil! aktuell A1, Kurs- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Hueber Verlag, ab Lektion 6

4474-13 *Enaide Hilse*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 195

A2

Brasilianisches Portugiesisch A2.2

Sie haben bereits Porutgiesich gelernt (ca. 100 Ustd.). Nach diesem Kurs können Sie:

- über Ihre Vergangenheit sprechen, Geschichte erzählen
- Wohnräume beschreiben und über die Wohnsituation sprechen

Lehrwerk wird im Kurs bekanntgegeben

4474-14 *Enaide Hilse*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

B1

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

Online-Kurs: Brasilianisches Portugiesisch B1.1

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4474-15 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 250

Brasilianisches Portugiesisch B1.2

Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

4474-16 *Maria Fernanda d' Abreu Goettel*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 250

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/Newsletter

Russisch

Extras

Online-Kurs: Fettnäpfchen vermeiden

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur
(s. Seite 153)

Andere Länder, andere Sitten. Wer die Sitten eines Landes kennt, fühlt sich im Lande wohler und tritt auch nicht in jedes Fettnäpfchen. Im Kurs erfahren Sie, warum es so wichtig ist, in Russland die Hand nicht über die Türschwelle zu reichen oder warum man auf keinen Fall in der Wohnung pfeifen sollte.

4480-00 *Dr. Alexandra Hajok*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Kurs: Einführung ins russische Alphabet

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur
(s. Seite 153)

Russisch wird mit dem russischen Alphabet geschrieben, das eine Variante des kyrillischen Alphabets darstellt. Dies mag anfangs für Lernende etwas abschreckend wirken. Nach der ersten Beschäftigung mit diesen Schriftzeichen wird jedoch schnell deutlich, dass es nicht so schwierig ist, wie es anfangs scheint ...

4480-01 *Dr. Alexandra Hajok*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **24. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Kurs: Ich packe meinen Koffer und reise nach Russland

NEU im Programm

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur
(s. Seite 153)

Sie haben Russisch bereits auf dem Niveau A1 (Kenntnisse ab Stufe 2) gelernt und jetzt möchten Sie Russland besuchen? Wollen Sie Ihre Sprachkenntnisse auffrischen und sich noch besser auf die Reise vorbereiten? In diesem Schnupperkurs besprechen wir, welche Orte Sie in Russland unbedingt besuchen sollten, was Sie dort unternehmen können und was in den Koffer gehört. Alle Ideen besprechen wir in der Gruppe und verschaffen uns mithilfe einer Mindmap einen Überblick zum Thema. Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung Ihres Wortschatzes mit den Themen Jahreszeiten, Kleidung, Essen und Transport.

4480-05 *Oxana Kruglova*
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Kurs: Einführung in die russische Sprache und Alphabet

Sie interessieren sich für Russisch, wissen aber nicht, ob sie sich das zutrauen? In diesem Schnupperkurs können Sie sich einen ersten Eindruck von der Sprache verschaffen und mögliche Hemmungen vor der russischen Sprache und dem kyrillischen Alphabet abbauen. Sie bekommen die Möglichkeit, das kyrillische Alphabet kennenzulernen und die ungewöhnliche Aussprache auszuprobieren – man wächst mit seinen Herausforderungen! In kürzester Zeit erarbeiten Sie sich einen reichhaltigen Wortschatz. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Kommunikation, wobei hier auf korrekte Aussprache besonderer Wert gelegt wird. Zahlreiche praktische Übungen sorgen für das Entstehen Ihres Selbstvertrauens in der Sprache. Und wenn Interesse besteht, melden Sie sich zum regulären Anfängerkurs Russisch 1 an.

4480-07 *Dr. Alexandra Hajok*
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **07. Juni – 21. Juni, 3x**
Online-Kurs; € 36

Russisch am Wochenende

Einführung in die Grundlagen der russischen Sprache

Der Kurs ist richtig für Sie, wenn Sie sich für Russland und Russische Sprache interessieren. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Sprache und Schrift. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Russisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-09 *Elena Jacob*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **18. Juni – 26. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 105

Russisch für die Reise

Anfänger/innen ganz ohne Vorkenntnisse

Russland ist nicht nur ein wichtiger Wirtschaftspartner international tätiger Unternehmen, sondern gewinnt auch als Reiseland immer mehr an Bedeutung. Wenn Sie dieses interessante Land kennenlernen wollen, werden Sie von guten Sprachkenntnissen sehr profitieren. 100 Millionen Menschen sprechen Russisch und mit dieser Sprache röffnet sich Ihnen ein neuer Kulturkreis. In diesem Kurs erfahren Sie einiges über die russische Kultur, Sprache und Schrift. Nach dem Kurs können Sie bereits etwas lesen, kurze Sätze sprechen und sich in alltäglichen Situationen, wie etwa am Flughafen, im Hotel, im Restaurant oder im Taxi, verständigen. Der Kurs ist auch gut als Einstieg für den Kurs Russisch 1 geeignet.

4480-10 *Ines Wilhelmi*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **04. Mai – 08. Juni, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bildungsurlaub

Russische Woche A1

● Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder anderen Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche lang erste Grundkenntnisse der russischen Umgangssprache in Alltagssituationen zu erwerben und die Grundlagen der russischen Sprache und das kyrillische Schriftsystem zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für Russisch 1 geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-14 Nord BU *Maryna Kubitza; Maria Flock*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

4480-17 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● Teil 2

Teil 2 des Kurses „Russische Woche" baut auf Teil 1 auf. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 2 (A1) besuchen können. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-20 BU *Elena Jacob; Dr. Alexandra Hajok*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Russische Woche A2, Teil 1

NEU im Programm

Kenntnisse ab Stufe 4

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? In diesem Bildungsurlaub auf abwechslungsreiche Weise lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 6 (A2) besuchen können.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-23 Nord BU *Maryna Kubitza; Maria Flock*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Russisch 1 – 4) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Russisch 1

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4480-30 *Dr. Anna Novikova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. März – 11. Juli, 15x**
Klingerschule; € 195

● **Intensivkurs**

NEU im Programm

4480-33 *Maryna Kubitza*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr,
08. Juni – 11. Juli, 10x
Klingerschule; € 190

● **Blended Learning-Kurs**

Dieser Kurs findet dienstags online statt; an den drei Samstagen in Präsenz.

Lehrwerk: Tochka.ru A1, Lektion 1 – 2

4480-28 *Elena Jacob*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Apr. – 26. Juli,**
Sa, 10.00 – 13.45 Uhr, **23. Apr., 30. Apr., 14. Mai, 18x**
Ort auf Anfrage; € 195

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Tochka.ru A1, Lektion 1 – 2

4480-25 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 140

Russisch 2

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- kyrillische Buchstaben lesen und schreiben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 (NEU) Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 3 – 5

4480-38 *Yelena Yakovleva*
Sa, 11.15 – 13.30 Uhr, **26. Feb. – 18. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Tochka.ru A1, Lektion 3 – 4

4480-36 *Dr. Alexandra Hajok*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 140

4480-37 *Dr. Alexandra Hajok*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 140

Russisch 4

Sie lernen insbesondere:
- über Berufe, Tätigkeiten und Arbeitsstellen sprechen
- Telefongespräche führen
- Aussagen zur Ernährung treffen, eine Speisekarte verstehen und etwas bestellen
- Einkaufsgespräche führen

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 7 – 9

4480-41 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 215

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Tochka.ru A1, Lektion 5 – 6

4480-40 *Dr. Alexandra Hajok*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 140

Russisch Auffrischung A1

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe A2 besuchen? Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Erweiterung Ihres Wortschatzes und dem aktiven Sprechen.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-42 *Maryna Kubitza*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 28. Juni, 15x**
Klingerschule; € 250

Russisch Grammatiktraining A1

Der Kurs ist ideal für alle, die die Grammatik der russischen Sprache wiederholen und vertiefen wollen. Mit verschiedenen Übungen, Spielen und treffenden Beispielen aus dem aktuellen Sprachgebrauch üben Sie Substantive, Deklination von Substantiven, Verben und die Konjugation der Verben.

4480-43 *Tatjana Heimbürger*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,
06. Mai – 21. Mai, 6x
VHS Sonnemannstraße; € 95

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Russisch 5–9) lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Russisch 5

Sie lernen insbesondere:
- Jahreszeiten nennen und verstehen
- Urlaubsgewohnheiten beschreiben und Reiseerlebnisse schildern
- über das Wetter sprechen
- Lage eines Ortes beschreiben

Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 10 – 11

4480-46 *Oxana Kruglova*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. März – 21. Juli, 15x**
Klingerschule; € 250

Russisch 7

Sie lernen insbesondere:

- ein Haus/eine Wohnung beschreiben und sagen, ob man mit seiner Wohnung/seinem Haus zufrieden ist
- Räume, Möbel und Haushaltstechnik benennen
- eine Reise beschreiben und über Sehenswürdigkeiten sprechen
- zusammengesetztes Futur benutzen, um über Vorhaben zu sprechen

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Jasno! A1-A2 Lehrbuch + Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektion 14 – 15

4480-47 *Dr. Anna Novikova*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
Klingerschule; € 250

Wortschatztraining A2

NEU im Programm

Häufig fehlen uns bei der Kommunikation in einer Fremdsprache einfach die entsprechenden Vokabeln. Hier lernen Sie thematische Wortschatzeinheiten in typischen Alltagssituationen kennen und erfahren, wie diese Vokabelfelder im Gedächtnis verankert werden können. Ihr Grundwortschatz wird in vielfältigen Übungen aktiviert und ausgebaut. Auf diese Weise wird das freie Sprechen gefördert.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4480-49 *Maria Flock*
Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **21. Juni – 19. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Online-Kurs: Russisch Auffrischung A2

NEU im Programm

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1 besuchen? Im Kurs lesen wir gemeinsam ein Buch und Sie erweitern und aktivieren Ihr Wortschatz.

4480-53 *Tatjana Heimbürger*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 250

B1

Am Ende der Kompetenzstufe B1 (Russisch 10–15) können Sie die Hauptpunkte verstehen, wenn eine klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Russisch 11

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)
Lehrwerk: Jasno! B1, Klett Verlag, Lektion 2 – 3

4480-59 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**
Fürstenbergerschule; € 250

Russisch Auffrischung B1, Teil 3

Wollen Sie Ihre Kenntnisse auffrischen und vertiefen, bevor Sie einen Kurs der Stufe B1+ besuchen? Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung und Erweiterung Ihres Wortschatzes und dem aktiven Sprechen. Im Kurs werden die Themen der Lektionen 5 – 6 des Lehrwerks Jasno B1 wiederholt.

Lehrwerk: Jasno! B1, Klett Verlag, Lektion 5 – 6

4480-62 *Tatjana Makarova*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Apr., 6x**
Bethmannschule; € 120

Online-Kurs: Russisch als Herkunftssprache

Besitzen Sie schon gute Kenntnisse der russischen Sprache entweder weil Russisch Ihre Herkunftssprache ist oder weil Sie die Sprache im familiären Kontext erworben haben? Möchten Sie Ihre Grammatikkenntnisse und den schriftliche Ausdruck verbessern? Wir würden Ihnen gerne dabei helfen! Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei Liliya Karpynska
E-Mail: liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

4480-68 *Natalia Mojaeva-Hähnlein*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Feb. – 24. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 150

C1/C2

Führungen auf Russisch

● Russisches Frankfurt, Teil 1

NEU im Programm

Beziehungen zwischen Frankfurt und Russland bestehen seit dem Mittelalter. Privat, auf Durchreise und in einer diplomatischen Mission: welche russische Persönlichkeiten in der Frankfurter Altstadt verweilten, wo man dort russische Namen findet und welche berühmten Frankfurter mit Russland zu tun hatten, erfahren sie während dieser thematischen Führung, die auch historische Hintergründe liefert und bekannte und weniger bekannte Frankfurter Sehenswürdigkeiten mit einbezieht.

4480-81 *Maria Flock*
So, 15.00 – 17.15 Uhr, **12. Juni, 1x**
Treffpunkt: Justitia-Brunnen, Römerberg; € 15

● Russisches Frankfurt, Teil 2

Diese Führung widmet sich den russischen Persönlichkeiten, die in Frankfurt waren und den Frankfurtern, die einen Bezug zu Russland hatten. Die Führung geht durch die Frankfurter Neustadt. Die Neustadt oder Innenstadt erstreckt sich im Norden und Osten rund um den Stadtteil Altstadt und schließt unter anderem solche Sehenswürdigkeiten ein, wie Zeil und Hauptwache. Während der Führung erfahren Sie unter anderem, welche berühmten Russen das Goethehaus besuchten und welche russischen Gäste im Frankfurter Hof abstiegen.

4480-75 *Maria Flock*
So, 15.00 – 17.15 Uhr, **17. Juli, 1x**
Treffpunkt: Kaiserplatz, am Brunnen; € 15

● Gotteshäuser in Bad Homburg

Bad Homburg v.d.H. pflegt seine Traditionen als frühere Residenzstadt der Landgrafen von Hessen-Homburg, als Sommersitz der deutschen Kaiser Familien und als Heilbad, das im 19. Jahrhundert Weltrang eroberte. Spuren dieser Geschichte finden sich bei den prächtigen Bauten der Gotteshäuser in der Kurstadt, u.a. die Schlosskirche, die evangelische Erlöser Kirche, die katholische St. Marien-Kirche, die Synagoge, die anglikanische Kirche und die russisch-orthodoxe Allerheiligen-Kirche. Die Führung beinhaltet die Möglichkeit der Besichtigung der o.g. Gotteshäuser, die zum Ausflugszeitpunkt für Besucher/-innen zugänglich sind.

4480-80 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **13. März, 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 15

● Historischer Kurpark in Bad Homburg

Ein Spaziergang durch den Kurpark – die Geschichte des Entstehens des englischen Parks und seine Sehenswürdigkeiten. Der Kurpark Bad Homburg ist einer der größten und schönsten Parken Deutschlands. Es ist das Werk von sechs berühmten Gartenkünstlern, welches im 19. und frühen 20. Jahrhundert rund um die zahlreichen Mineralquellen entstand und heute unter Denkmalschutz steht. Historische Bauten von Spielbank und Orangerie, ehemalige Molkenanstalt und das Kaiser- Wilhelm-Bad, Tennisanlage und Golf-Clubhaus, Thai Salas und Russische Kirche sowie zahlreiche Denkmäler sind

Zeugen der Geschichte des einstigen Weltbades und seiner bekannten Zeitgenossen. Spazieren Sie durch den Kurpark, probieren Sie das Quellwasser, entdecken Sie die landschaftlich-historischen Besonderheiten und erfahren Sie Spannendes rund um die traumhafte Parkanlage und ihre berühmten Besucher/-innen.

4480-83 *Vladyslav Zabolotnyy*
So, 14.00 – 17.15 Uhr, **26. Juni, 1x**
Treffpunkt: Bad Homburg, Kurhaus Haupteingang; € 15

VHS-Online-Sprachtest
Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

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

Schwedisch

A1

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

Schwedisch 1

Für Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und sich verabschieden
- sich vorstellen und über sich und andere sprechen (Herkunft, Wohnort, Sprachkenntnisse, Telefonnummer, Beruf)
- im Cafè etwas bestellen
- über Freizeitaktivitäten sprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A1+, Max Hueber Verlag, Lektion 1 – 5

4483-60 *Robert Sindermann*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Schwedisch 5

Sie haben bereits Schwedisch gelernt (ca. 162 Ustd.) und möchten Ihre Vorkenntnisse weiter ausbauen. Nach diesem Kurs können Sie:

- Reisevorbereitungen treffen
- Von der eigenen Kindheit erzählen
- Diskutieren, was typisch Schwedisch ist
- Eine Grafik präsentieren und besprechen

Lehrwerk: Javisst! aktuell A2, Max Hueber Verlag, Lektion 18 – 20

4483-65 *Britt-Marie Robrecht*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
Bettinaschule; € 250

B1

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

Schwedisch 8

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag

4483-68 *Britt-Marie Robrecht*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 250

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. 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.

Schwedisch 11

Lehrwerk: Rivstart B1+B2 neu Textbook + Övningsbok, Klett Verlag

4483-72 *Britt-Marie Robrecht*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Julius-Leber-Schule; € 250

Schwedisch B2

Hjärtligt välkommen till kursen! Vi använder en jättebra läro- och övningsbok (Rivstart B2+C1, den nya utgåvan) och har mycket nytta av ytterligare övningar på nätet. Dessutom repeterar vi grundligt grammatiken och talar så ofta som möjligt om teman vilka vi tycker vara av intresse för alla kursmedlemmar. Progressionen är lagom snabbt och grundligt. Och, framför allt: vi har det roligt och skrattar gärna och ofta!

Lehrwerk: Rivstart B2+C1 Textbook, ljudfilter + Övningsbok, Klett Verlag

4483-75 *Andrejus Raskazovas*
Do, 18.45 – 21.00 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**
Bethmannschule; € 200

Sorbisch

Online-Kurs: Sorbisch zum Kennenlernen

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (s. Seite 153)

Wissen Sie, wo Chósebuz, Budyšin oder Wojerecy liegen? Was viele Menschen nicht wissen: Dies sind die offiziellen Namen dreier deutscher Städte in der Lausitz, nämlich von Cottbus, Bautzen und Hoyerswerda. Dort, im Osten Sachsens und im Spreewald im Süden Brandenburgs, leben etwa 60.000 Sorben – ein kleines slawisches Volk, das in Deutschland als nationale Minderheit anerkannt ist und dessen Sprachen (Ober- und Niedersorbisch) in der Lausitz offizielle Amtssprachen sind. In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in die Kultur der Sorben und natürlich eine Einführung ins Sorbische – damit Sie für Ihren nächsten Urlaub in Spreewald und Lausitz gut gerüstet sind! Witajce/Witajso k nam!

4490-20 *Martin Ptasinski*
Di, 16.15 – 17.45 Uhr, **24. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Spanisch

Unsere Sprachkurse finden Sie nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen (GER, siehe Seite 152) sortiert. Innerhalb der Kompetenzstufen können Sie unter folgenden Kursformen wählen:

Bildungsurlaube
Unsere Kurse sind nach dem „Hessischen Gesetz über den Anspruch auf Bildungsurlaub" anerkannt: Tauchen Sie eine Woche intensiv in Sprache und Landeskunde ein. Das detaillierte Programm entnehmen Sie bitte jeweils der Anlage, die Sie zum Kursstart erhalten.

Denken Sie an eine frühzeitige Anmeldung, da die Anzahl der Plätze in den Kursen begrenzt ist und die Beantragung des Bildungsurlaubes mindestens 6 Wochen vor Kursstart bei der Arbeitsstelle eingereicht werden muss. Selbstverständlich können Sie einen Bildungsurlaub aber auch dann buchen, wenn Sie nicht berufstätig sind. Nutzen Sie dabei gerne unser kostenfreies Angebot von Test und Beratung, wir schlagen Ihnen den für Sie und Ihren Sprachstand passenden Bildungsurlaub vor.

5 Kurstage, jeweils 09.30 – 16.30 Uhr

Online-Kurse
Viele unserer Kurse bieten wir nicht nur im Präsenzunterricht, sondern auch als Online-Kurse an. Wenn Sie neugierig auf diese Kursformate sind, zeigen wir Ihnen gerne die Welt des Onlinelernens in unseren kurzen kostenfreien Schnupperangeboten. Bei Kursen mit Onlineanteil erhalten Sie kurz vor Kursbeginn alle Zugangsdaten. Sie benötigen eine stabile Internetverbindung und einen Computer mit Webcam und Mikrofon.

Standardkurse
Lernen Sie an ein bis zwei Terminen in der Woche auf das Niveauziel hin.

Je Kurs 14–15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1–2x wöchentlich – vormittags, nachmittags, abends oder am Wochenende

Intensivkurse
Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis fünf Terminen in der Woche zum Niveauziel.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 3–5x wöchentlich – vormittags oder abends

Auffrischungskurse ¡Vamos a practicar!
Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Konversationskurse Tertulia
In unseren Konversationskursen erproben Sie intensiv Ihre mündlichen Sprachfertigkeiten. Eventuell anfallende Kosten für Fotokopien sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen, wenn der Unterricht nicht in VHS-eigenen Räumlichkeiten stattfindet.

Je Kurs 15 Kurstermine, jeweils 3x 45 min., 1x wöchentlich – vormittags und abends.

Unsere Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt!
Bei 8 Anmeldungen läuft der Kurs über 15 Termine, bei 7 über 13 Termine, bei 6 über 11 Termine. Entscheidend ist der zweite Kurstermin.

Test und Beratung kostenfrei!

Wie buche ich den für mich passenden Kurs?
Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?
Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/Beratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die Richtige für mich?
Wir beraten Sie gerne persönlich vor Ort in der VHS. Wir bieten Ihnen aber gerne auch schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?
Unseren Onlinetest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Information und Beratung
Tiziana Raimondo
Telefon: 069 212-37662
E-Mail: tiziana.raimondo.vhs@stadt-frankfurt.de

Bildungsurlaube

Spanische Woche A1

Sie erwerben elementare Sprachkenntnisse bezogen auf wichtige Alltagssituationen und üben vor allem das Hören und Sprechen. Darüber hinaus lernen Sie anhand von authentischem Textmaterial ausgewählte Aspekte der spanischen Landeskunde.

● **Teil 1**

Sprache und Landeskunde für Anfänger/-innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4502-60 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, 09. – 13. Mai, 5x
VHS Sonnemannstraße; € 260

● **Teil 2**

Für Teilnehmende mit leichten Vorkenntnissen (ca. 40 Ustd.). Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4502-61 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Spanische Woche A2+

Sie festigen und aktivieren Ihre Kenntnisse auf Kursniveau A2 (ca. 180 Ustd. Vorkenntnisse) und lernen anhand vom authentischen Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter spanischsprachiger Länder.

4502-63 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Lateinamerikanische Woche B1+

Sie haben schon Kurse auf Niveau B1 besucht? Sie festigen und erweitern Ihre Spanisch-Kenntnisse in Alltagssituationen und lernen anhand authentischer Materialien landeskundliche Aspekte ausgewählter Länder Lateinamerikas.

4502-64 BU *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Extras

Online-Kurs: Conversación y gramática B1

Este curso es ideal para las personas que quiren hablar, repasar y solucionar en un ambiente agradable temas de gramatica que siempre nos dan problemas.

4502-96 *Eleonora D'Auria*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 165

Cursos de Tertulia

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.

● **Konversationskurs B1**

4581-17 *Carola Del Rio de Friedrich*
Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

● **Konversationskurs B2**

En ambiente agradable charlamos sobre temas actuales y mejoramos así la comprensión auditiva/escrita y la expresión oral.

4582-05 *Silvia Singer*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 20. Juni, 14x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 185

● **Online Kurs: Tertulia B2+**

En ambiente agradable charlamos sobre temas actuales y mejoramos ais la comprension auditiva, escrita y la expresión oral.

4582-90 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 155

● **Tertulia C1**

4582-51 West *María Vázquez*
Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **29. Jan. – 16. Apr., 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 155

Sommerkurse

Spanisch A1 intensiv

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

● Teil 1: Lektion 1 – 4

Für Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse. In diesem Kurs lernen Sie: sich begrüßen und verabschieden, sich und jemanden vorstellen (Namen, Herkunft, Nationalität, Beruf), Aussehen und Charakter von Personen beschreiben, Gefallen und Missfallen äußern, Datum und Monatsnamen, Alter und Geburtstag angeben.

4504-20 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **25. Juni – 30. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4504-21 *N.N.*
Mo – Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **27. Juni – 12. Juli, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4504-22 *N.N.*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Juli – 15. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Teil 2: Lektion 5 – 8

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen (ca. 30 Ustd.). In diesem Kurs lernen Sie: Lebensmittel einkaufen, etwas bestellen, eine Stadt beschreiben, ein Hotelzimmer reservieren, über Erfahrungen berichten, etwas reklamieren und sich beschweren.

4504-23 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo – Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **18. Juli – 02. Aug., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 120

4504-27 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Aug. – 24. Sep., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

4504-30 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **18. Juli – 29. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 150

● Teil 3: Lektion 9 – 12

Für Teilnehmer/-innen, die Spanischkenntnisse von ca. 60 Ustd. besitzen. In diesem Kurs lernen Sie: Kleidung und Farben beschreiben, Ihren Tagesablauf beschreiben, Empfehlungen aussprechen, über Freizeitaktivitäten sprechen, sich verabreden, im Restaurant bestellen, eine Wohnung beschreiben.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag,

4504-35 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo – Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Aug. – 02. Sep., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 120

Online-Kurs: Spanisch 1 (A1.1)

Sie lernen 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: Aula internacional Plus A1, Klett Verlag, Lektion 1 – 5

4504-40 *Laura Zuniga Garrido*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **04. Juli – 03. Aug., 10x**
Online-Kurs; € 150

Online-Kurs: Spanisch 2 (A1.2)

Sie haben ca. 45 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

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

Lehrwerk: Aula internacional Plus A1, Klett Verlag, Lektion 6 – 9

4504-41 *Laura Zuniga Garrido*
Mo + Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Aug. – 21. Sep., 10x**
Online-Kurs; € 150

Sommerkurs ¡Vamos a practicar!

Sie haben lange pausiert oder vielleicht zu oft im letzten Kurs gefehlt? Dieser Kurs ist für Lernende gedacht, die eine Kompetenzstufe (A1, A2 oder B1) vollständig abgeschlossen haben und ihre Kenntnisse wiederholen und festigen möchten. Durch aktives Sprechen werden wir die jeweils wichtigsten Aspekte der Grammatik üben und vertiefen.

● Niveau A1

4504-50 *N.N.*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● Niveau A2

4504-51 *N.N.*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

● Niveau B1

4504-52 *N.N.*
Mo – Fr, 18.45 – 21.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 75

Regelangebot

A1

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

Spanisch 1 (A1.1)

Sie lernen insbesondere:

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

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

4512-08 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 11.00 – 13.15 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4512-10 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4512-11 *N.N.*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Bettinaschule; € 195

4512-13 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 12x**
Bethmannschule; € 165

4512-14 *N.N.*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Bethmannschule; € 165

4512-58 Süd *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4512-63 West *N.N.*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

4512-77 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

4512-82 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. Feb. – 09. Apr., 10x**
VHS Leipziger Straße; € 185

● Online-Kurse

4512-93 *N.N.*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4512-94 *Eleonora D'Auria*
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **05. März – 18. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

4512-96 *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **26. Apr. – 20. Sep., 15x**
Online-Kurs; € 195

● **Intensivkurse**

Sind Sie zeitlich flexibel und möchten beim Lernen möglichst schnell vorankommen? Dann führen Sie unsere Intensivkurse an zwei bis drei Terminen in der Woche zum Niveauziel.

4511-28 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **01. März – 05. Apr., 11x**
VHS Leipziger Straße; € 195

mit digitaler Begleitung

4511-29 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **09. März – 11. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4511-30 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Di + Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

Spanisch 2 (A1.2)

Sie haben ca. 45 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

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

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

4522-02 *Begoña Saenz Marin*
Di, 11.00 – 13.15 Uhr, **08. März – 05. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4522-04 *Silvia Rodriguez Rico*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **21. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4522-05 *Reynier Perez Hernandez*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

4522-06 *Nubia Keyko Aguila Burgos*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

4522-07 *N.N.*
Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 10x**
VHS Leipziger Straße; € 175

4522-10 Süd *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**
Carl-Schurz-Schule; € 195

4522-70 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. März – 11. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

● **Online-Kurse**

Lehrwerk: Aula internacional Plus A1, Klett Verlag, Lektion 5 – 9

4522-98 *Laura Zuniga Garrido*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Online-Kurs; € 195, Lektion 7 – 9

4522-99 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. März – 17. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

● **Intensivkurse mit digitaler Begleitung**

4521-22 *Julia Angelica Escolar de Gruben*
Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **26. Apr. – 02. Juni, 11x**
VHS Leipziger Straße; € 195

4521-23 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Mo + Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Mai – 13. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Online-Kurs: Spanisch 3 (A2.1)

Sie haben ca. 90 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

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

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Libro del alumno + audios y vídeos online (int. Ausgabe), Klett Verlag, Lektion 1 – 6

4532-97 *Eleonora D'Auria*
Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **14. Feb. – 23. Mai, 12x**
Online-Kurs; € 145

4532-99 *María Vázquez*
Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Jan. – 27. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 145

Spanisch 4 (A2.2)

Sie haben ca. 130 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

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

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

4550-04 *Silvia Rodriguez Rico*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. Feb. – 18. Mai, 14x**
Bethmannschule; € 185

4550-11 Süd *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**
Carl-Schurz-Schule; € 185

● **Online-Kurs**

Lehrwerk: Aula internacional Plus A2, Libro del alumno + audios y vídeos online (int. Ausgabe), Klett Verlag, Lektion 7 – 12

4550-96 *Laura Zuniga Garrido*
Mo, 18.45 – 21.00 Uhr, **07. Feb. – 16. Mai, 14x**
Online-Kurs; € 185

4550-97 *Laura Zuniga Garrido*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **05. Feb. – 21. Mai, 15x**
Online-Kurs; € 130

B1

Auf Kursniveau B1 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.

Spanisch 5 (B1.1)

Sie haben ca. 170 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- zu erklären wie, wo und wann man etwas gelernt hat, über Lernerfahrungen zu sprechen
- Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern
- über verschiedene Lebensstile und Lebensqualität zu sprechen
- eine Meinung zu vertreten, verschiedene Argumente vorzustellen und darauf zu reagieren

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 1 – 4

4552-06 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **23. Feb. – 08. Juni, 14x**
Bethmannschule; € 185

4552-21 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 185

● **Online-Kurs**

4552-90 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **25. Feb. – 10. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 185

Spanisch 6 (B1.2)

Sie haben ca. 210 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- über Bücher, Filme und Musik sprechen, eine Buch- und Filmhandlung zusammenfassen
- über Sinnen sprechen
- den Charakter und das Aussehen einer Person bescheiben
- über Gefühle sprechen

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 5 – 8

4562-02 *Carola Del Rio de Friedrich*
Do, 19.00 – 21.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 14x**
VHS Sonnemannstraße; € 185

Online-Kurs: Spanisch 7 (B1.3)

Sie haben ca. 250 Ustd. Vorkenntnisse. Sie lernen insbesondere:

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, Lektion 9 – 12

4570-90 *Alejandro L. Flores Bustamante*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**
Online-Kurs; € 185

Spanisch 8 (B1+)

4571-11 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 185

B2/B2+

Auf Kursniveau B2 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.

Online-Kurs: Spanisch 9 (B2.1)

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4, Libro del alumno + MP3-CD, Klett Verlag

4572-90 *Laura Zuniga Garrido*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Feb. – 24. Mai, 14x**
Online-Kurs; € 185

Spanisch B2+

4579-01 *Carola Del Rio de Friedrich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **08. Feb. – 31. Mai, 14x**
Gutenbergschule; € 185

● **Online-Kurs**

4579-90 *Maria Rosario Dueñas García de Polavieja*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 130

C1

Auf Kursniveau C1 lernen Sie die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen. Sie lernen sich spontan und fließend auszudrücken ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie lernen sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten zu äußern.

Online-Kurs: Spanisch C1

Lehrwerk: C de C1 Curso Superior de Espanol de Nivel Superior, Libro del Alumno, Klett Verlag

4580-92 *Eleonora D'Auria*
Di, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. Feb. – 24. Mai, 14x**
Online-Kurs; € 185

4580-93 *Laura Zuniga Garrido*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. Feb. – 18. Mai, 14x**
Online-Kurs; € 185

Beachten Sie auch unsere Sprachkurse im Programmbereich
Aktiv im Alter

Thai

A1

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

Thai 1

Sie üben vor allem das Hören und Sprechen, aber auch das Lesen und Schreiben – in einigen wichtigen Alltagssituationen, damit Sie sich schnell auf Thai verständigen können. Dabei erlernen Sie die Grundlagen der Schrift und werden in wichtige Sitten und Gebräuche eingeführt.

Lehrwerk: Sanùg sabaai, Lehrbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4602-35 *Benjama Hartwich*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 07. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Thai 6

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs.

4602-38 *Orapim Bernart*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**
Elisabethenschule Pavillon D; € 200

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Tschechisch

Extras

Online-Kurs: Virtuelle Reise durch Tschechien

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (s. Seite 153)

Wir reisen vom Bäderdreieck im Westen Böhmens über Prag ins mediterran anmutende, von Weinbergen bedeckte Südmähren. Wir besuchen Ceský Krumlov, Trebíc und Telc sowie das „Tschechische Meer" in Südböhmen, und natürlich schauen wir uns die größten Highlights in Tschechiens Metropolen Brünn, Olomouc, Pilsen und Ostrava an. Wir lernen etwas über die Kultur der Wallachen in Nordost-Mähren und reisen anschließend über das „Böhmische Paradies" nach Melník, wo wir im Schatten des mythologischen Berges Říp unsere virtuelle Reise durch dieses wunderschöne Land im Herzen Europas ausklingen lassen. Cestujte s námi!

4607-73 *Martin Ptasinski*
Mi, 16.15 – 17.45 Uhr, **25. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Kurs: Tschechisch zum Kennenlernen

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (s. Seite 153)

In diesem Kurs erläutern wir Besonderheiten der tschechischen Sprache und Kultur. Das Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs. Dieser Kurs ist auch als Vorbereitung auf einen Kurs der Stufe Tschechisch 1 gut geeignet.

4607-74 *Martin Ptasinski*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Bildungsurlaub

Tschechische Woche A1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Tschechisch lernen? Dieser Bildungsurlaub für Anfänger ohne Vorkenntnisse bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Woche die Grundlagen der tschechischen Sprache zu erlernen. Acht Unterrichtsstunden pro Tag ermöglichen Ihnen schnelle Lernfortschritte. Abwechslungsreiche Gesprächssituationen motivieren Sie spielerisch zum freien Sprechen. Und das Ganze ergänzen wir mit vielen interessanten Informationen über Land und Leute. Der Kurs ist auch als Einstieg für den Kurs Tschechisch 1 gut geeignet.

Zusatzkosten: für Kopien

4607-76 BU *Martin Ptasinski*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Regelangebot

A1

Auf dem Kursniveau A1 (Tschechisch 1–4) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Online-Kurs: Tschechisch 1

NEU im Programm

Sie lernen insbesondere:
- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen und verstehen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017)., Lektion 1 – 3

4607-77 *Martin Ptasinski*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 14. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Tschechisch 2

Nach dem Kurs Tschechisch 2 können Sie:
- sich (und andere) vorstellen
- im tschechischen Café oder Restaurant etwas bestellen und Preise erfragen und verstehen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 1: Tschechisch Schritt für Schritt (2017)., Lektion 4 – 6

4607-78 *Olga Lukova*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Bethmannschule; € 195

A2

Auf dem Kursniveau A2 (Tschechisch 5–9) lernen Sie sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Tschechisch 9

Sie lernen insbesondere Dativ und den Instrumental. Hiermit können Sie adaptierte tschechische Texte aus Zeitungen oder Kurzgeschichten lesen. Ferner bauen Sie Ihren Wortschatz und Ihre kommunikativen Fertigkeiten weiter aus.

Lehrwerk: Cesky krok za krokem 2: Tschechisch Schritt für Schritt (2017)., Lektion 4 – 5

4607-81 *Martin Ptasinski*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**
Gutenbergschule; € 250

Türkisch

A1

Auf Kursniveau A1 (Türkisch 1 – 3) lernen Sie vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden.

Türkisch 1

Anfänger/-innen ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich mit Namen, Alter, Wohnort und Beruf vorstellen und andere danach fragen
- Fragen nach der Herkunft und Nationalität stellen und solche beantworten
- die Zahlen 1–20 nennen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2, Kursbuch mit Audio-CD + Übungsbuch Kolay gelsin! Neu (A1/A2), Ernst Klett Verlag, Lektion 1 – 3

4610-27 *Kenan Dag*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 20. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

● **Online-Kurs**

4610-26 *Raziye Fischer*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 01. Juni, 15x**
Online-Kurs; € 195

Türkisch 2

Sie lernen insbesondere:

- über Ihre Familie sprechen und Ihre Familienmitglieder und Freunde vorstellen
- über die eigenen Sprachkenntnisse Auskunft geben
- über die Wochentage sprechen und die Tageszeiten angeben

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 3 – 5

4610-40 *Kenan Dag*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Türkisch 3

Sie lernen insbesondere:

- die Uhrzeit nennen und danach fragen
- die Tage und Tageszeiten nennen
- über Vergangenes befragen und berichten
- über Essgewohnheiten/Einkaufen sprechen und nach dem Preis fragen
- im Restaurant bestellen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 5 – 7

4610-44 *Kenan Dag*
Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
Klingerschule; € 215

A2

Türkisch 6

Nach dem Kurs Türkisch 6 können Sie:

- Angaben über die Wohnsituation machen und ein Haus/eine Wohnung beschreiben
- Räume, Möbel und Haushaltsgeräte benennen und über Hausarbeit sprechen
- über Kleidungsstile sprechen und Kleidung einkaufen
- Uhrzeiten angeben und über den Arbeitsalltag sprechen

Lehrwerk: Kolay gelsin! Neu A1/A2 Übungsbuch, Ernst Klett Verlag, Lektion 11 – 13

4610-53 *Kenan Dag*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

B2

Auf dem Kursniveau B2 lernen Sie sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a. 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.

Türkisch Konversation B2

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

4610-58 *Nihan Hüda Pekyalcin*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Klingerschule; € 250

Ukrainisch

Online-Kurs: Ukrainisch zum Kennenlernen

Zum Tag der slawischen Schrift und Kultur (s. Seite 153)

Ukrainisch ist nach Russisch und zusammen mit Polnisch die zweitgrößte slawische Sprache und Muttersprache von etwa 50 Millionen Menschen. Beiden Sprachen ist es ähnlich, und doch ist das Ukrainische kein Dialekt des Russischen oder Polnischen, sondern diesen ebenbürtig. Doch außerhalb der Ukraine steht es stets im Schatten des Russischen. Dabei ist es nicht erst seit der Unabhängigkeit der Ukraine eine eigene Nationalsprache: ebenso wie seine hat es auch eine eigene Literatur und Geschichte, und wird heute in der Ukraine in allen Sphären des öffentlichen Lebens angewendet. Mit diesem Kurs möchten wir Sie, ganz frei von der Politik, zu einem Schnupperkurs ins Ukrainische einladen und Ihnen die Schönheit dieser Sprache näherbringen, die wegen ihrer Sprachmelodie manchmal sogar als „Französisch des Ostens" bezeichnet wird!

4612-10 *Martin Ptasinski*
Mo, 16.15 – 17.45 Uhr, **23. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Vortrag: Virtuelle Reise durch die Ukraine

Wir beginnen unsere Reise in Lviv, der größten Metropole der Westukraine, wo wir der bewegten Geschichte dieser Stadt etwas auf den Grund gehen. In Kyiv besuchen wir das weltberühmte Höhlenkloster und flanieren über den Hrešcatyk, den Prachtboulevard der ukrainischen Hauptstadt. Über die zwei großen Städte Charkiv und Dnipro geht es weiter nach Odessa, der Metropole am Schwarzen Meer, wo wir die weltberühmte Potemkinsche Treppe besteigen. Von dort reisen wir schließlich in die ukrainischen Karpaten, wo wir eine ganz besondere Form der ukrainischen Folklore kennen lernen. Reisen Sie mit uns dieses wunderschöne und abwechslungsreiche Land im Osten Europas kennen!

4612-15 *Martin Ptasinski*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **24. Aug., 1x**
Online-Kurs; € 15

Online-Vortrag: Einführung in die Geschichte der Ukraine

NEU im Programm

Die Ukraine ist eines der größten Länder Europas und in den Medien oft präsent. Doch leider kennt in Deutschland kaum jemand die bewegte Geschichte dieses Landes. Dabei ist die Kenntnis geschichtlicher Hintergründe sehr wichtig, um auch die Gegenwart besser verstehen zu können. In diesem Einführungskurs wollen wir Ihnen eine kleine Einführung in die ukrainische Geschichte geben: von der Kiewer Rus, über die frühe Neuzeit, bis zur bewegten und oft auch tragischen Geschichte des Landes im 20. Jahrhundert. Dabei wird auch verständlich, wie und warum die Ukraine zur Brücke zwischen dem west- und osteuropäischem Kulturraum wurde, und wie diese Geschichte die Ukraine selbst bis heute prägt.

4612-20 *Martin Ptasinski*
Sa, 16.00 – 17.30 Uhr, **27. Aug., 1x**
Online-Kurs; € 15

Ungarisch

A1

Ungarisch Auffrischung A1

Nach dem Kurs können Sie:

- sich für Freizeitaktivitäten verabreden
- sich über Fähigkeiten und Vorlieben unterhalten
- sich über Urlaubsreisen und -gewohnheiten austauschen
- sich detailliert zum Thema Tagesablauf äußern
- einen typischen Arbeitstag beschreiben

Lehrwerk: Magyar-OK A1 +, Kapitel 6

4613-48 *Zsuzsanna Czipo*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 21. Juni, 15x**
Klingerschule; € 250

A2

Ungarisch 10

Nach diesem Kurs können Sie:

- sich über Ihre Wohnsituation ausführlich unterhalten
- Ihre Einrichtungswünsche formulieren
- über die Vor- und Nachteile des Lebens in der Stadt bzw. auf dem Land austauschen

Lehrwerk: Magyar-OK A2 +, Kapitel 2

4613-49 *Zsuzsanna Czipo*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **17. Feb. – 30. Juni, 15x**
Klingerschule; € 250

B1/B2

Ungarisch Konversation

Sie möchten Ihre Ungarisch-Kenntnisse vertiefen und verfestigen oder einfach Ungarisch besser sprechen und verstehen? Im Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die mündlichen Fertigkeiten. An Hand von Zeitungsartikeln und Geschichten sprechen wir über alltägliche Themen, über Traditionen und Kultur in Ungarn. Die Teilnehmenden bestimmen selbst, welche Themen behandelt werden.

Das Unterrichtsmaterial erhalten Sie im Kurs
Zusatzkosten: für Kopien

4613-51 *Eva Kardos*
Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 250

In unseren Kursen zur beruflichen Bildung

- **entwickeln Sie Ihre beruflichen Handlungskompetenzen weiter**
- **erwerben Sie Qualifikationsnachweise**
- **können Sie sich Ihre Kompetenzen zertifizieren lassen**
- **erwartet Sie im Unterricht ein abwechslungsreicher mediendidaktischer Einsatz**
- **lernen Sie mit neuen Medien und Web 2.0-Technologien**

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Allgemeine Informationen 202
Microsoft Office Zertifikate (MOS)..... 203
Computer und Internet..... 205
Smartphones und Tablets..... 208
Textverarbeitung 211
Tabellenkalkulation 212
Datenbanken 217
Präsentation..... 218
Bürokommunikation..... 219
Kombinationskurse – MS Office 220
Bild- und Fotobearbeitung 221
Design, Grafik, Layout 225
Audio, Video, Animation, 3D 231
Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing..... 234
Webdesign und Webentwicklung..... 242
Programmieren 246
Betriebssysteme, Netze..... 248
Rhetorik, Kommunikation 249
Management 255
Wirtschaft, Ratgeber..... 257
BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis 258
Xpert Business..... 260
Office-Training..... 262
Bewerbung, Berufsorientierung..... 263
Soziale und pädagogische Berufe 264

Beruf, Karriere, Computer, Internet

Wir fördern Ihre berufliche Power! Unsere fachlichen Qualifizierungen und Angebote zu Schlüsselkompetenzen bringen Sie beruflich und persönlich weiter.

Computer und Internet

Profiwissen aus der Praxis
An der Frankfurter VHS finden Sie ein umfassendes Sortiment an EDV-Kursen. Neben einführenden Computer, Smartphone- und Internet-Kursen, bieten wir intensive Trainings für Bürosoftware, aber auch zur Bild- und Videobearbeitung. Grundlagen für IT-Berufe finden Sie in den Bereichen Webdesign und Webentwicklung, Programmieren, Betriebssysteme und Netze.

Neben Abend- und Wochenendkursen haben wir Bildungsurlaube aber auch kompakte Vorträge und Workshops im Programm. In einigen Kursen können Sie mit Ihrem eigenem Smartphone oder Tablet lernen. Kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Modularisierte Microsoft Office-Kurse
All unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut. Wählen Sie entsprechend Ihren Vorkenntnissen zwischen Grundlagen- und Aufbaukursen. Nutzen Sie unsere Selbsteinschätzungsbögen und lassen Sie sich beraten.

MOS-Zertifikate
Wir sind autorisiertes Testcenter von Microsoft Office Specialist und führen einmal im Monat Microsoft Office-Prüfungen bei uns im Haus durch, weitere Informationen siehe Seite 203.

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing
Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (z.B. Texte, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts) bis hin zu Monitoring der Social Media-Aktivitäten.

Buchhaltung, BWL, Office-Training

Unsere Angebote für Wirtschaft, Rechnungswesen greifen mit ihren europäischen Xpert-Abschlüssen neue Trends auf. Sie erwerben fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

Management, Kommunikation

Hier finden Sie eine große Vielfalt von Angeboten aus den Bereichen Sprechbildung, Rhetorik, Präsentation, Moderation, Führung, Selbst- und Zeitmanagement. Zu den meisten Themen bieten wir Bildungsurlaube an.

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld. Das umfangreiche Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung richtet sich an pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen u.a.), Kindertagespflegepersonen und weitere Mitarbeitende in der Bildung, Erziehung und Betreuung von Kindern. Unsere Qualifizierungsangebote vermitteln Grundlagenwissen und geben neue Impulse in trägerübergreifenden und multiprofessionellen Lerngruppen.

Allgemeine Hinweise

Kleine Lerngruppen
Um ein Höchstmaß an individueller Unterstützung durch unsere Kursleiter/-innen zu gewährleisten, arbeiten wir in kleinen Gruppen bis zu max. 12 Teilnehmenden. Außerdem steht in allen IT-Kursen jedem/-r Teilnehmer/-in ein eigener Computer für Übungszwecke zur Verfügung. Ausgenommen sind speziell gekennzeichnete Workshops, in denen Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet lernen.

Teilnahmevoraussetzung und Beratung
Bitte beachten Sie unbedingt die erforderlichen Vorkenntnisse zur Kursteilnahme. Diese sind im jeweiligen Ankündigungstext benannt. Ist der Kurs offen für alle Interessierte, sind keine Voraussetzungen benannt.

Für eine Beratung zur Einschätzung Ihrer Vorkenntnisse nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf. Gerne geben wir Ihnen differenziert Auskunft zu Inhalten und Zielen, und schnüren Ihnen ein auf Ihre Bedarfe abgestimmtes Kurspaket. Wir freuen uns auch über Anregungen zu neuen Weiterbildungsangeboten.

Begleitende Kursunterlagen
Wir empfehlen und verwenden in den EDV-Kursen die Unterrichtsmaterialien des Herdt-Verlags (www.herdt.de).

Bildungsurlaub BU
Die Bildungsurlaubsveranstaltungen behandeln in leicht gestraffter Form die gleichen Inhalte wie die modularisierten Kurse. Ein Teil des Unterrichts befasst sich mit gesellschaftspolitischen Themen wie z.B. Veränderung von Arbeitsplätzen durch EDV oder Datenschutz.

Die Anerkennungsunterlagen des Ministeriums stehen nach Verfügbarkeit auf unserer Website zum Download bereit oder werden Ihnen auf Wunsch zugeschickt.

Das Microsoft Office Specialist Programm

Lassen Sie sich Ihre Kenntnisse in Microsoft Office 365 und Office 2019 zertifizieren.

Der professionelle Umgang mit Microsoft Office-Produkten ist heute wichtiger denn je, denn Microsoft Office-Anwendungen gelten als Standard der Bürosoftware. Ein Nachweis dieser Kompetenz kann ein entscheidendes Kriterium für Ihren beruflichen Erfolg sein.

Microsoft bietet mit den Microsoft Office Specialist (MOS)-Zertifikaten weltweit einheitliche und anerkannte Nachweise über professionelle Kenntnisse im Umgang mit den Microsoft Office-Anwendungen.

Alle MOS-Prüfungen können unabhängig voneinander abgelegt werden. Bei jeder bestandenen Prüfung erhalten Sie ein Zertifikat.

MOS Associate

Mit den MOS Associate-Zertifikaten weisen Sie Ihre Grundlagenkenntnisse in den Programmen: Word, Excel, PowerPoint und Outlook nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" müssen Sie drei der vier Prüfungen: Word Associate, Excel Associate, PowerPoint Associate und Outlook Associate bestehen.

Nach Bestehen der dritten MOS Associate-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate".

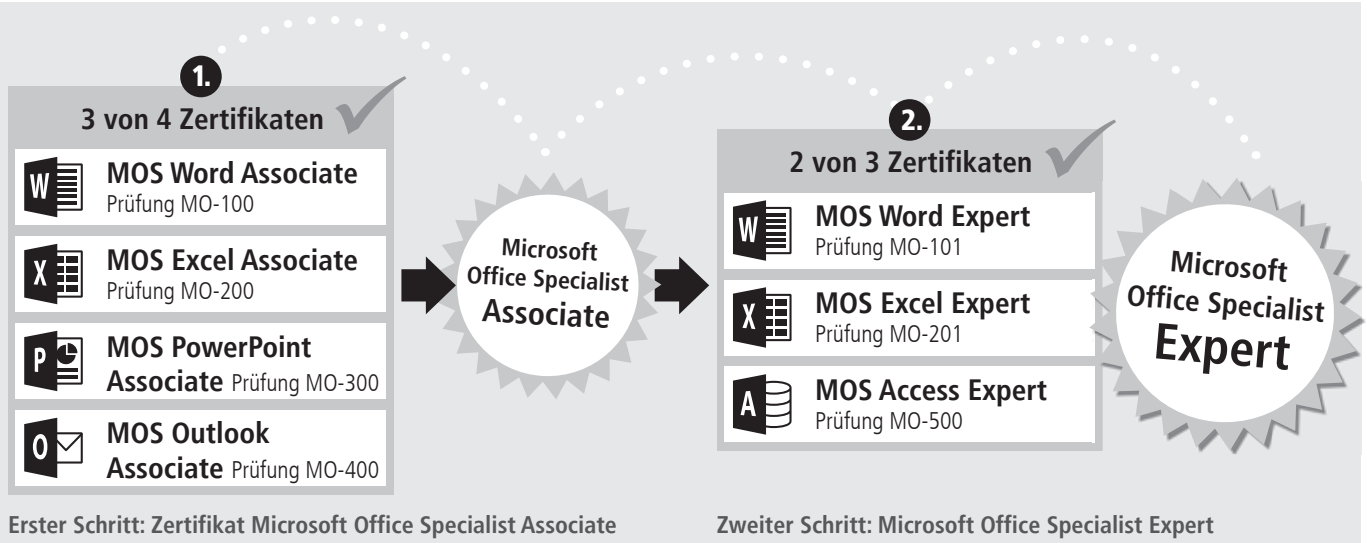
MOS Expert

Die MOS Expert-Zertifizierung ist die höchste Kompetenzstufe. Mit den MOS Expert-Zertifikaten weisen Sie jeweils Ihre fortgeschrittenen Fähigkeiten in den Anwendungen Word, Excel und Access nach.

Für das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert" müssen Sie ergänzend zum Zertifikat „Microsoft Office Specialist Associate" zwei der drei Prüfungen: Word Expert, Excel Expert und Access Expert bestehen.

Nach Bestehen der zweiten MOS Expert-Prüfung erhalten Sie automatisch das Zertifikat „Microsoft Office Specialist Expert".

Ihr Weg zum Microsoft Office Specialist Expert (Office-Version: 365 und 2019)



Prüfungsnummern von Microsoft: Microsoft hat den einzelnen Prüfungen innerhalb des MOS-Zertifikatssystem eindeutige Nummern vergeben. Sie verweisen weltweit einheitlich auf eine Prüfung (Microsoft-Anwendung/Version).

MOS-Prüfungen Frühjahr/Sommer 2022

Aktuell können Sie an der Frankfurter Volkshochschule die Prüfungen zur Office-Version 2016, 365 und 2019 ablegen. Sie haben Interesse an Zertifikaten auf Englisch? Sprechen Sie uns an.

Die Microsoft-Prüfungen werden innerhalb der jeweiligen Office-Anwendung durchgeführt. Für die Prüfungsaufgaben stehen Ihnen 50 Minuten Bearbeitungszeit zur Verfügung. Direkt im Anschluss erhalten Sie einen Bericht zu Ihrem Prüfungsergebnis.

Mit mindestens 70 Prozent der zu erreichenden Punkte haben Sie die Prüfung bestanden. Das Zertifikat wird Ihnen postalisch von Microsoft zugeschickt. Online können Sie jederzeit auf den Bericht und das Zertifikat zugreifen.

Die MOS-Prüfungen können auch ohne vorherigen Kursbesuch abgelegt werden.

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

Kosten
Retake-Prüfung: € 120
Die Prüfung beinhaltet eine Wiederholungsmöglichkeit, sofern Sie den ersten Versuch nicht bestehen. Spätestens nach vier Wochen muss die Wiederholungsprüfung abgelegt werden. Bestehen Sie die Prüfung, verfällt die Wiederholungsmöglichkeit. Eine anteilige Rückerstattung ist ausgeschlossen.

Abmeldefristen
Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB, 6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer).

Beratung und Anmeldung
Bitte zögern Sie nicht, Kontakt mit uns aufzunehmen. Gerne beraten wir Sie zu den Microsoft-Zertifizierungen und unserem Kursangebot.

Hans-Peter Matthias, *Pädagogik*
Telefon: 069 212-39996
E-Mail: hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

Caterina Magliarisi, *Verwaltung*
Telefon: 069 212-35713
E-Mail: caterina.magliarisi.vhs@stadt-frankfurt.de

MOS-Infoveranstaltung

Wir informieren Sie über das Microsoft-Zertifikatsystem, die Prüfungen und wie Sie sich darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei und findet online über die Videoplattform Zoom statt. Der Zugangslink wird Ihnen rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail zugeschickt.

9090-01: Mi, 30. März, 17.00 – 18.00 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine für: Microsoft Office 2016

- MOS Word 2016 (77-725)
- MOS Excel 2016 (77-727)
- MOS PowerPoint 2016 (77-729)
- MOS Outlook 2016 (77-731)
- MOS Word 2016 Expert (77-726)
- MOS Excel 2016 Expert (77-728)

9091-02: Fr, 11. Feb., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-06: Fr, 11. März, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-10: Fr, 08. Apr., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-14: Fr, 06. Mai, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-18: Fr, 03. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-22: Fr, 01. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-26: Fr, 29. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-30: Fr, 26. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

Prüfungsauswahl und -termine für: Microsoft Office 365 und 2019

- MOS Word Associate (MO-100)
- MOS Excel Associate (MO-200)
- MOS PowerPoint Associate (MO-300)
- MOS Outlook Associate (MO-400)
- MOS Word Expert (MO-101)
- MOS Excel Expert (MO-201)
- MOS Access Expert (MO-500)

9091-04: Fr, 11. Feb., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-08: Fr, 11. März, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-12: Fr, 08. Apr., 09.00 – 10.30 Uhr
9091-16: Fr, 06. Mai, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-20: Fr, 03. Juni, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-24: Fr, 01. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-28: Fr, 29. Juli, 09.00 – 10.30 Uhr
9091-32: Fr, 26. Aug., 09.00 – 10.30 Uhr

Kurse zur Prüfungsvorbereitung

Microsoft Office-Kurse
Sie haben keine oder wenige Kenntnisse in den Office-Anwendungen und möchten sich gezielt Wissen aneignen, um sich auf die MOS-Prüfung vorzubereiten?

Unsere Office-Kurse sind modularisiert aufgebaut und bieten Ihnen die Möglichkeit, sich systematisch und konzentriert das notwendige Wissen für die MOS-Prüfungen anzueignen. Ihren Vorkenntnissen entsprechend können Sie zwischen einem Basis- oder Aufbaukurs wählen.

- Word I + II, siehe Seite 211
- Excel I + II + III, siehe Seite 212
- PowerPoint I + II, siehe Seite 218
- Outlook I + II, siehe Seite 219

MOS-Prüfungsvorbereitung
Sie verfügen bereits über vertiefte Kenntnisse der Office-Anwendungen und möchten sich gezielt auf die Prüfungssituation vorbereiten?

Dann empfehlen wir die Vorbereitung mit der Online-Plattform „Test4U". Hier erwerben Sie das prüfungsrelevante Wissen und können mithilfe einer Vielzahl von Onlineaufgaben und Hilfestellungen orts- und zeitunabhängig optimal für die Prüfung lernen. Wir empfehlen wöchentlich fünf bis sechs Stunden Lernzeit einzuplanen.

Zugangsdaten zur Lernplattform Test4U und eine kurze Einführung erhalten Sie bei Bedarf von uns.

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Microsoft Office Specialist Authorized Testing Center

Computer und Internet

Vorträge

Kompakt und Informativ!

In unseren Vorträgen zu den Themen Computer und Internet bieten wir Ihnen Orientierung in der digitalen Welt. Wir greifen insbesondere Aspekte zum Thema Sicherheit im Internet auf und informieren Sie fundiert und zugleich verständlich über aktuelle Trends und Neuerungen.

Online-Vortrag: IT-Sicherheit im Alltag

NEU im Programm

Sowohl im beruflichen, als auch im privaten Umfeld spielen Computer und Computer-ähnliche Geräte (Smartphones, Smart-TVs etc.) eine immer größere Rolle. Leider wissen das auch die Verbrecher und nutzen das zu ihrem Vorteil. In diesem Vortrag möchten wir Ihnen die Grundregeln der „digitalen Hygiene" näher bringen.

- Wie gehe ich mit Passwörtern um und warum genügen Passwörter heutzutage nicht mehr?
- Phishing, Smishing, Vishing – Wenn das organisierte Verbrechen anruft
- Verschlüsselung, VPN & Co. – Wie bewege ich mich sicher im Web?
- Woran erkenne ich legitime Angebote und solche, die es nicht sind?
- Wie erkenne ich „Fake News"?

Voraussetzung: grundlegende Computerkenntnisse

5000-42 *Ulf Klose*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 18

Online-Vortrag: Microsoft Teams (Microsoft 365)

Erfahren Sie, wie mit Hilfe von Microsoft Teams, einer Online-Plattform in Microsoft 365, Besprechungen durchgeführt werden können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Abgerundet wird die Vorführung mit Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Dokumentbibliotheken.

Der Vortrag wir mit MS Teams durchgeführt.

5001-42 *Dr. Jürgen Riehl*
Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 12

siehe auch: Online-Kurs: Microsoft Teams – Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365 (5257)

Kaufen und Verkaufen im Internet

Heutzutage können Sie im Internet alles kaufen, egal ob Lebensmittel, Fahrzeuge oder Dienstleistungen. Umso wichtiger ist es, sich folgende Fragen zu stellen: Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online-Shop? Wie ermittle ich den günstigsten Preis und wie zahle ich im Internet? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlsysteme und sind meine Daten sicher? Im Vortrag werden verschiedene Online-Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay etc.) vorgestellt und anhand sämtlicher Aspekte des Kaufprozesses erläutert. Sie erfahren, wie Sie Online-Zahlsysteme sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in (Fernabsatzgeschäft) haben. Zusätzlich werden Vergleichsportale, Apps und der Verkauf bei eBay thematisiert.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Internet

5002-42 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **01. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

siehe auch: Rund um Daten, Internet und Sicherheit – Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern! 5034-42 und -44

Online-Vortrag: Blogs und Internetseiten mit WordPress

Technische Voraussetzungen und Möglichkeiten

Sie spielen mit dem Gedanken, einen Blog oder eine eigene Website zu starten, können jedoch den technischen und finanziellen Aufwand sowie denjenigen zur eigenen Einarbeitung nicht einschätzen? Dieser Vortrag bietet Ihnen eine erste Orientierung und behandelt folgende Fragen:

- Was ist WordPress und inwiefern unterscheidet es sich von Webbaukästen und „handgeschriebenen" Webseiten?
- Welche technischen Voraussetzungen benötige ich, um WordPress einsetzen zu können?
- Was bedeuten WordPress.org und WordPress.com?
- Wie bekomme ich eine eigene Internetadresse?
- Wie finde ich einen passenden Webhoster?

5003-42 *Carolyn Krüger*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **04. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 18

siehe auch:
- Achtung, fertig, Blog! Workshop: Bloggen mit WordPress, 5402-42 und -44
- Erste Webseiten mit WordPress, 5452-01
- Bildungsurlaub WordPress, 5454-01 und -03
- WordPress für Fortgeschrittene, 5455-01

Angriff der Algorithmen – Abwehr durch den Datenschutz

Bonitätsbewertungen beim Online-Kauf oder der Kreditvergabe, gezielte Werbeplatzierung bei Facebook, autonomes Fahren: Überall entscheiden Algorithmen. Doch wer kontrolliert wen: Der Mensch die Technik oder die Computer den Menschen? In immer zahlreicheren Lebensbereichen kommen Algorithmen zur Anwendung. Daher beschäftigen wir uns in diesem Vortrag grundlegend mit den Fragen, wie Algorithmen Entscheidungen treffen, inwiefern diese menschliche Handlungen steuern und wie man sich – insbesondere anhand der Transparenzanforderungen der EU Datenschutz-Grundverordnung – dagegen wehren kann.

5004-42 *Roland Schäfer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Konferenztools wie Zoom, Teams und Skype

NEU im Programm

Herausforderung auch für den Datenschutz

Der Austausch von Informationen über private und öffentliche Chats, das Teilen von Dokumenten und Bildern, sowie die Telefonie mit und ohne Video-Funktion. Überall lauern Fallen für den Datenschutz. Verschiedene Online-Plattformen sollen – die Distanz unterstützend – persönliche Gruppentreffen auf der Arbeit, aber auch in Vereinen und im Privaten ersetzen. Nicht alle Plattformen unterstützen dabei die hohen Anforderungen des Datenschutzes. Viele dieser Konferenztools können kostenfrei oder sehr günstig genutzt werden – warum ist das so und wer profitiert dabei? Welche datenschutzfreundliche Alternativen gibt es?

5005-42 *Roland Schäfer*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **31. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 18

Online-Vortrag: Online Banking und E-Payment

Wie zahle ich sicher im Internet?

Im Internet werden unterschiedlichste Bezahldienste angeboten. Doch welche sind wirklich sinnvoll und sicher? Im Vortrag erfahren Sie alles rund um

Klarna, NFC, PayPal, GiroPay, ClickandBuy, Sofort Überweisung, Zahlen auf Rechnung sowie Gütesiegel bei Online Shops.

5006-42 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **22. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 18

Bildrechte im Internet

Worauf muss ich achten?

Ob Schnappschüsse mit Anderen vom letzten Urlaub, vom Sportfest oder der Betriebsfeier – viele posten Fotos und Videos von Freunden und Familie in den sozialen Medien. Doch bei den Bildrechten im Internet gibt es Einiges zu beachten. Dies soll anhand von konkreten Beispielen erarbeitet werden.

Inhalte:
- Rechtekette: Was passiert rechtlich mit Bildern, die gepostet, geliked und geteilt werden?
- Umgang mit eigenen Bildern: Urheber-, Persönlichkeits- und Eigentumsrechte, Panoramafreiheit
- Umgang mit Bildern Anderer auf der eigenen Website bzw. dem eigenen Social Media-Account

Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mehr Sicherheit beim Veröffentlichen von Bildern und Videos im Internet wünschen. Von Jugendlichen und medieninteressierten Eltern bis hin zu Instagram-Nutzer/-innen und Berufsfotograf/-innen – es sind alle Interessierten herzlich willkommen.

5007-42 *Sabine Pallaske*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **13. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Windows 10 – Basics

Windows 10 Grundlagen

Computer und Internet

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. Ferner werden Sie sich mit dem Browser und dem Aufrufen von Webseiten auseinandersetzen: Sie lernen Ihren Browser individuell zu konfigurieren und lernen 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

5014-01 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-03 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Mai – 01. Juni, 4x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

5014-05 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli + 03. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

Sie lernen ohne unnötigen Technik-Ballast, wie Sie mit einem Computer umgehen. Selbstverständlich werden Sie in diesem Basiskurs auch Texte schreiben, speichern sowie Ihren Internet-Browser und die Google-Suche kennenlernen.

Inhalte:
- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Wichtige Elemente von Windows 10, Einrichten und Anpassen von Windows
- Apps suchen, starten und beenden
- Texte schreiben, speichern und drucken
- Anlegen und Organisieren von Dateien und Ordnern
- Aufbau und Nutzung des Browsers
- Internetadressierung und Besuch von Webseiten
- Fehlerbehebung bei kleineren PC-Problemen

Dieser Kurs richtet sich an Menschen ohne PC-Vorkenntnisse, Neu- oder Seiteneinsteiger/-innen und alle die mehr Sicherheit im Umgang mit dem Computer gewinnen möchten.

5015-01 West BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5015-03 Nord BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

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

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

Der Kurs wird als Abend-, Wochenend-Kurs und als Bildungsurlaub angeboten. Im Bildungsurlaub werden zusätzliche gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt und den praktischen Übungen mehr Raum gegeben.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet
Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-03 *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **31. Mai – 09. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

5016-05 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Aug. + 28. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

Dritte Schritte am Computer

NEU im Programm

Fit für die Online-Zusammenarbeit

Ob für den Beruf oder für die Freizeit – Sie möchten lernen, wie Sie in Zukunft mit Ihrem eigenen Gerät souverän an Videokonferenzen teilnehmen und mit funktionierender Technik glänzen? Das Beherrschen der einzelnen Laptop-/Tablet-Komponenten und das Zusammenspiel dieser stehen im Zentrum des Kurses.

Inhalte:
- relevante Betriebssystem-Einstellungen
- sichere Verwaltung unterschiedlicher Dateitypen
- datenschutzrelevante Browsereinstellungen
- sichere Browsernutzung
- souveräne Nutzung des Funktionsumfangs der Videokonferenz-App „Zoom"
- relevante Hardware-Komponenten im Technik-Check
- Online-Netiquette

Der Kurs findet im Wechsel in der VHS sowie zuhause statt: Am ersten und dritten Termin treffen wir uns in der VHS, um neue Inhalte vor Ort zu erlernen.

Der zweite und vierte Termin findet online statt und wir wiederholen gemeinsam die Übungen am heimischen PC/Tablet. Lassen Sie sich von den vielfältigen Möglichkeiten des Online-Lernens inspirieren!

Voraussetzung: PC- und Internet-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet mit Ladekabel

5017-01 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Juni – 06. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 110

Windows 10 für Umsteiger/-innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 10 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:
- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet.

5018-01 West *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5018-03 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Windows 11 für Umsteiger/-innen

NEU im Programm

Sie haben einen neuen PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, Windows 8 oder 7) besitzen und sich in kompakter Form mit dem aktuellen Betriebssystem Windows 11 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:
- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps
- Internet und Browser
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet.

5018-11 *N.N.*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Apr. + 27. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5019-01 West *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-03 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 55

Tipps für den Alltag

Das Angebot in der Kategorie „Tipps für den Alltag" richtet sich an alle, die nahezu tagtäglich mit Computer und Internet umgehen, sich aber bei bestimmten Themen mehr Sicherheit wünschen. Die Kurse sind auf max. 6 bis 8 Teilnehmende ausgelegt, sodass genügend Raum für individuelle Fragen bleibt.

E-Mail Knigge: Tipps für den richtigen Ton

E-Mail ist aus dem heutigen privaten und beruflichen Leben kaum wegzudenken. In diesem Kurs lernen Sie E-Mails effizient und wirksam zu schreiben, sowie die bekannten Fallstricke zu vermeiden. Die „Netiquette" gibt es aus gutem Grund.

5030-42 *Alexander Harth*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Beachten Sie auch unsere EDV-Angebote für Seniorinnen und Senioren im Programmbereich
Aktiv im Alter

Kleine Alltagshelfer

Tipps und Tricks für den Computeralltag

Sie sind mit dem Computer vertraut und surfen regelmäßig im Internet, aber Sie stoßen immer wieder an Ihre Grenzen? Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden und nicht immer Andere zu Rate ziehen? Dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Wir beschäftigen uns mit Alltagshürden am PC: Wie erstellt man einen Screenshot oder eine PDF-Datei? Wie geht man mit E-Mails um, die nicht versendet wurden, weil der Anhang zu groß ist? Und wie installiert man eigentlich ein Programm? Tipps zur Internetrecherche, um eigenständig Lösungen für Ihre Computer- und Internetfragen zu finden, runden den Kurs ab.

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5032-42 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. Apr. + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Online-Kurs: Troubleshooting für Laien

Computer-Probleme selbst beheben

Sie sind immer wieder mit Fehlermeldungen Ihres Computers konfrontiert, würden diese gerne einschätzen können und kleinere Probleme selbst lösen? In diesem Kurs lernen Sie Fehlermeldungen zu verstehen, zu beheben oder an fachmännische Hilfe weiterzureichen.

Inhalte:
- „Mein Computer geht nicht!" – Probleme systematisch eingrenzen
- Datenrettung – Wann und wie können meine Daten noch gerettet werden?

- Treiber – Gerätemanager verstehen
- Schadsoftware – Prävention und was tun bei Virenbefall?
- Taskmanager – Prozesse und Auslastungen im Hintergrund
- Tipps zur Internetrecherche

Aufgrund der kleinen Gruppengröße können auch einzelne Themen aus der Gruppe aufgenommen werden.
Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse und erste Erfahrungen mit der Installation von Software

5033-42 *Frank Thies*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Mai + 19. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 60

Rund um Daten, Internet und Sicherheit

Wie Sie Ihre Daten schützen und sichern!

Viele verwenden täglich unzählige Dienste und Programme auf ihren Endgeräten und fragen sich, ob ihre Daten gut genug gegen Manipulation, Ausspähung oder Verlust gesichert sind. Geht es Ihnen genauso? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, Sicherheitsrisiken im Internet einzuschätzen, diesen mittels Verhaltensregeln und Programmen zu begegnen und so Ihre Daten zu schützen. Zweites Kursthema ist die Datenverwaltung und -sicherung sowie deren Synchronisation auf mehreren Geräten. Wir beschäftigen uns mit entsprechender Soft- und Hardware, inkl. Cloudlösungen. Der Spagat zwischen Sicherheit und Bequemlichkeit ist nicht einfach – unabhängig ob Sie Ihre Daten lokal oder online bearbeiten wollen, dieser Kurs hilft Ihnen, die richtige Mischung für sich zu finden.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Computer und Internet

5034-42 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **15. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

5034-44 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juni + 28. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

WLAN

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

Smartphones und Tablets

Welches Gerät und welcher Tarif passen zu mir? Wie bediene ich mein Gerät? Welche Einstellungen und Apps passen zu welchem Zweck? Und wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

In unseren Vorträgen und Kursen zum Thema „Smartphones und Tablets" erhalten Sie Informationen die Ihnen z.B. Entscheidungen für den Kauf eines Gerätes erleichtern. Sie werden mit der Bedienung Ihres Gerätes vertraut gemacht, erhalten nützliche Tipps wie Sie Ihr Smartphone z.B. als „Hosentaschenbüro" nutzen können oder wie Sie Ihre Daten unter Kontrolle behalten und vor dem Zugriff Dritter schützen.

In unseren Kursen arbeiten Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet. Ein kostenfreies WLAN stellen wir Ihnen zur Verfügung.

Vorträge

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Welches Gerät passt zu mir?

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien (z.B. Nutzertyp, Betriebssystem, technische Ausstattung wie Prozessor, Akku und Speicher, nachhaltige Produktion) und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5060-42 *Frank Thies*
Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Smartphone-Verträge und -Tarife im Vergleich

Durchblick im Tarife-Dschungel

Was ist besser: ein Mobilfunk-Vertrag oder eine Prepaid-Karte? Auf welche Kriterien sollte ich achten? Wann lohnt sich die Verlängerung des Mobilfunkvertrages und wie lassen sich Kosten sparen?

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick zu relevanten Eckdaten (wie bspw. Vertragsdauer, Telefon- und SMS-Flat, Datenvolumen, mit/ohne Gerät, Wechsel von Tarifen und Anbietern, Netzanbieter und LTE), Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen (z.B. Vergleichsportale). Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

5061-42 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **09. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 25

Workshops

Android-Smartphone für Einsteiger/-innen

Sicherer Umgang mit dem Touchscreen und den Wischtechniken

Sie nutzen ein Android-Smartphone und fühlen sich noch unsicher mit der Handhabung? Die Bedienung des Touchscreens führt Sie nicht ans Ziel? Dann sind Sie hier genau richtig. Kursinhalte sind: Bedienung des Touchscreens mit Wischtechniken und Gestensteuerung, Nutzung von Sperr-/ und Startbildschirm, wichtige Tasten und Schaltflächen, Umsortierung vorinstallierter Apps, Bedienung der Tastatur, Töne und Displaybeleuchtung einstellen, mobile Daten vs. WLAN.

Der 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 (siehe Programmbereich „Aktiv im Alter“)
Bitte mitbringen: eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel

5064-42 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 09.30 – 12.45 Uhr, **12. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5064-44 Nord *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5064-46 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

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: Senioren-Handy und „einfacher Modus“ sind kein Bestandteil des Kurses (siehe Programmbereich „Aktiv im Alter“)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-42 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **12. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5065-44 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5065-46 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5065-48 West *Biljana Varzic*
So, 09.30 – 12.45 Uhr, **19. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

5065-50 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Smartphone Android II – Apps

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-42 Nord *Biljana Varzic*
So, 09.30 – 12.45 Uhr, **13. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5066-44 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5066-46 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

5066-48 West *Biljana Varzic*
So, 13.30 – 16.45 Uhr, **19. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

5066-50 *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Smartphone für Alle!

Als Fachinformatiker beim Deutschen Wetterdienst bin ich hauptberuflich hinter den Kulissen mit Informationstechnologie beschäftigt. Kursleiter an der Frankfurt VHS bin ich geworden, weil ich anderen gerne auf natürlichere und lockere Art und Weise die Technik näherbringen möchte.

Seit 2012 unterrichte ich an der VHS rund um die Themen Computer, Internet und insbesondere Android-Smartphones. Gerne gebe ich Tipps und Tricks weiter, um den Teilnehmer/-innen den Technik-Alltag zu erleichtern. Dabei ist es mir wichtig, dass sich jeder in meinen Kursen gut aufgehoben fühlt. Ich knüpfe an den Vorkenntnissen an und achte darauf, dass auch Anfänger/-innen mit ihrem Smartphone durchstarten können.

Ihr Stefan Heinrich

Sprechstunde: Mein Android Smartphone

Übung, Vertiefung, individuelle Fragen

Sie haben bereits Android-Smartphone-Kurse besucht und möchten das Erlernte üben, festigen und vertiefen? Außerdem möchten Sie individuelle Fragen zum sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone klären? Dann sind Sie genau richtig in diesem Kurs. Nach einem kurzen Überblick zu den Inhalten der Kurse „Smartphone Android I – Grundfunktionen" und „Smartphone Android II – Apps" wird gemeinsam entschieden, welche Themen vertiefend oder neu betrachtet werden. Eine offene Fragerunde schließt den Kurs ab.

Voraussetzung: Teilnahme an den Kursen „Smartphone Android I – Grundfunktionen" (5065) und „Smartphone Android II – Apps" (5066)
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5067-44 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

Beachten Sie auch unsere Angebote rund um Smartphones und Tablets im Programmbereich
Aktiv im Alter

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

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

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

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet
Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel

5069-42 *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 35

5069-44 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

(Kostenfreie) Lern-Apps für Smartphones und Tablets

Smartes lernen für unterwegs

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig. Doch welche App passt zu mir? Wie kann ich die richtige App finden, sicher installieren und sinnvoll nutzen? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:
- Sprachen- und Mathelernen
- Gedächtnis- und Fitnesstraining
- Zeit- und Wissensmanagement
- Gesundheit und Life-Hacking

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps. Datenschutzrechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel. Bei Bedarf wird ein PC/Laptop zur Verfügung gestellt.

5076-42 West *Biljana Varzic*
Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

iPhone/iPad sicher und kreativ nutzen

Einsatzmöglichkeiten im Überblick

Sie haben sich ein iPhone/iPad zugelegt oder sind noch in der Entscheidungsfindung? Lernen Sie in diesem Kurs Ihr neues Gerät mit kennen und sicher einzusetzen. In diesem Kurs besprechen wir u.a. die vorinstallierten Apps (App Store, Safari, Kamera, Finder) und wie Sie Apps von Drittanbietern auswählen und (de-)installieren können. Nach einer kurzen Einführung erhalten Sie Gelegenheit die gezeigten Schritte an Ihrem iPhone/iPad nachzuvollziehen.

Inhalte:
- Erläuterung der Wischtechnik und Gestensteuerung
- Elemente des Startbildschirms
- Software-Tastatur
- Einrichtung wichtiger Einstellungen u.a. WLAN/mobile Daten
- Vorteile und sinnvolle Nutzung von iCloud (Kontakte, Mail, Kalender, Notizen, Lesezeichen)
- Tipps zur Datenübertragung und Synchronisierung mit dem Computer oder Mac

Bitte mitbringen: iPhone/iPad (aufgeladen) mit aktuellem Betriebssystem und Ladekabel
Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPhone/iPad besucht werden. Sie arbeiten dann mit einem iPad-Leihgerät der VHS.

5080-01 *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juni + 23. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Textverarbeitung

Word 2019

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 (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5100-02 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-04 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-06 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Mai + 29. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5100-08 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Juli – 20. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 I + II
Intensivkurs Textverarbeitung

Sie möchten Word sicher für Büroarbeiten beherrschen oder Ihre Kenntnisse systematisch auffrischen sowie Feinheiten von Word entdecken? Ziel ist das sichere Beherrschen von Word 2019. Sie erhalten Tipps und Tricks für effektive Arbeitsweisen und lernen, wie Sie Geschäftsbriefe sowie grafisch ansprechende Dokumente erstellen.

Inhalte u.a.:
- Benutzeroberfläche
- Zeichen-, Absatz- und Seitengestaltung
- Gliederungen und Inhaltsverzeichnisse
- Einsatz von Grafiken und Schaubildern
- Designs und Schnellformatvorlagen
- Automatische Arbeitshilfen (Suchen und Ersetzen, Schnellbausteine (Autotext))
- Tabellen und Diagramme

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen Word 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5100) und Word 2019 II – Professionelle Textgestaltung (5103).
Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5102-02 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

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 (5100) oder vergleichbare Kenntnisse

5103-02 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5103-04 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Apr. + 24. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5103-06 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5103-08 *Eva-Hermine Duhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Juli – 03. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Lange Texte mit Word 2019
Berichte, Gutachten und wissenschaftliche Arbeiten strukturiert verfassen

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

Inhalte u.a.:
- Dokument- und Formatvorlagen
- Automatisierte Gliederung, Verzeichnisse erstellen
- Excel-Tabellen integrieren, Abbildungen beschriften
- Arbeiten mit Abschnitten, Kopf- und Fußzeile bearbeiten, Seitenzahlen formatieren
- Fuß- und Endnoten einfügen

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

5104-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 12

● **Online-Kurs**

5104-04 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 120, Mat. Kosten € 12

Word 2019 für's Büro
Serienbrief und mehr

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

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

5108-02 Nord *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **01. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

5108-04 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **17. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Word 2019 Formulare

Effektiveres Arbeiten im Büro gewünscht?

In diesem Kurs lernen Sie das Erstellen von Formularen in Word 2019. Sie nutzen dazu u.a. Kontrollkästchen, Datums-, Text- und Dropdownfelder und können dadurch Texte immer an definierten Positionen platzieren. Falscheingaben können durch Felddefinitionen vermieden werden, Formularfelder können Berechnungen enthalten. Die Formulare können beliebig oft am Bildschirm ausgefüllt, ausgedruckt und versendet werden.

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

5110-01 *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **27. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Tabellenkalkulation

Excel 2019

Excel 2019 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie einen effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. 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 Zelladressierung
- Druckvorbereitung

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

5140-02 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. Feb. + 06. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-04 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Feb. – 16. Feb., 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-06 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. März – 17. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-08 West *Claus Grund*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-10 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-12 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **25. Apr. – 04. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-14 *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-16 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-18 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juni – 30. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-20 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-22 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Juli + 24. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 I + II

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)

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 (5140) und II (5142).

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

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

5141-02 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-04 Nord BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-06 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-08 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-10 West BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-12 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5141-14 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 II

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

Inhalte u.a.:
- Diagramme erstellen und gestalten
- 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 (5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-02 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-04 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 02. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-06 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. März – 31. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-08 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-10 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Mai – 18. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-12 *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-14 West *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-16 *Lutz Kotthoff*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Juli – 14. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-18 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5142-20 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Aug. + 07. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II + III

Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)

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

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

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5143-02 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Feb. – 11. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-04 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-06 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-08 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-10 Nord BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5143-12 BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 III

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

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

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140) und Excel 2019 II (5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-02 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-04 *Peter Specht*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-06 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli + 31. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5144-08 *Klaus-Dieter Schmidt*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Aug. + 21. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel spezial

Online-Kurs: Neuerungen in Microsoft Excel 365

NEU im Programm

Erhalten Sie anhand von praxisorientierten Beispielen und kleinen Übungen einen Überblick über die spannenden neuen Möglichkeiten in Excel für Microsoft 365. Lernen Sie sowohl die neue XVERWEIS-Funktion als auch weitere neue Funktionen, wie die LET-Funktion, die dynamische Arrayformel und auch die künstliche Intelligenz in Microsoft Excel mit der Ideen-Funktion kennen. Die in diesem Kurs vorgestellten Funktionen sind nur in Microsoft 365 verfügbar.

Inhalte u.a.:
- XVERWEIS (Nachfolger des SVERWEIS)
- Ideen-Funktion
- Dynamische Arrays: EINDEUTIG, SORTIEREN und FILTER
- Weitere neue Funktionen: LET-Funktion, SEQUENZ und TEXTVERKETTEN

Voraussetzung: Gute Excel Grundkenntnisse aus Vorgängerversionen

5145-02 *Oliver Ochssner*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. März + 23. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

Pivot Tabellen in Excel 2019

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

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

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-02 Nord *Lutz Kotthoff*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

5146-04 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-06 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5146-10 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Aug. + 21. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

5146-08 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 130

PowerPivot und Datenbanken in Excel

Wie kann man Excel als Datenbanklösung verwenden? Welche Möglichkeiten gibt es Daten aus vorhandenen Datenbanken mit Excel auszuwerten? Was bietet Microsoft Access als Alternative zu Excel? Die Antworten und Lösungen zu diesen Fragen werden im Kurs behandelt.

Inhalte u.a.:
- Excel Tabellen erstellen und verwenden
- Excel DB-Funktionen
- Daten aus Datenbanken mit Excel auswerten
- Datenbank-Tabellen als Excel-Tabellen verknüpfen
- PowerPivot als Werkzeug für die Auswertung
- Daten mit „Abrufen und Transformieren" (früher PowerQuery) importieren und anpassen
- Access statt Excel als Datenbank verwenden
- Demo: Einfache Access-Datenbank erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse und Grundlagen Pivot

5147-02 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5147-04 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli + 31. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Excel 2019: Know-how für Fortgeschrittene

Ein kompaktes Wochenende für Excel-Benutzer/-innen, die noch mehr von ihrer Software wollen. Mehr Arbeitstempo, wertvolle Tipps und clevere Tricks helfen dabei, vom Fortgeschrittenen zum/zur richtigen Insider/-in zu werden. Wir machen Sie mit Funktionen vertraut, die/der nicht jede/-r kennt.

Inhalte u.a.:
- Umgang mit „intelligenten" Tabellen
- Gruppieren und Gliedern mit Teilergebnissen
- Erstellen von abhängigen Dropdown-Auswahllisten
- Verwenden von Formularsteuerelementen
- Ausgewählte Funktionen aus den Kategorien Text, Datum, Mathematik, Nachschlagen und Verweisen, Statistik

Voraussetzung: Excel 2019 I (5140), Excel 2019 II (5142) und Excel 2019 III (5144) oder vergleichbare Kenntnisse
Begleitmaterial ist bei der Kursleitung für € 9 zu erhalten.

5148-02 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 15.15 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Online-Kurs: Excel 2019 – Formeln und Funktionen

Formeln und Funktionen geschickt einsetzen

Sie arbeiten schon länger mit dem Programm Excel und verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten aber erfahren, welche Möglichkeiten Excel noch zu bieten hat? In diesem Kurs erfahren Sie, wie man für verschiedenste Bereiche Formeln und Funktionen miteinander kombiniert, um sie zielgerichtet und effizient einzusetzen.

Inhalte u.a.:
- Verwendung von relativen, absoluten und gemischten Bezügen
- Zell- und Bereichsnamen
- Anwendung von mehrfachen Verschachtelungen und Verkettungen
- Einsatz der Funktionen aus den Kategorien Logik-, Informations- und Konstruktionsfunktionen, Matrix, Nachschlagen und Verweisen, Mathematik und Trigonometrie

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (5019), Excel 2019 I (5140), Excel 2019 II (5142) und Excel 2019 III (5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5150-02 *Maria Lytek-Ott*
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **26. März + 02. Apr., 2x**
Online-Sprechstunde:
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 76, Mat. Kosten € 5

Online-Kurs: Excel 2019 – Formulare erstellen

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten erfahren, welche Möglichkeiten Excel bietet, um Formulare nach eigenen Wünschen zu erstellen und optimal zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Formatierung zur Gestaltung eines Formulars einsetzen, Formulare mit Steuerelementen ausstatten und Arbeitsabläufe als Makro speichern und ausführen.

Inhalte u.a.:
- Grundlagen Formulare
- Formulare erstellen, gestalten, optimieren und schützen
- Formular mit Kommentaren, bedingter Formatierung, Gültigkeitsregeln und Steuerelementen versehen
- Makroaufzeichnung vorbereiten, aufzeichnen und testen
- Schaltfläche zum Einfügen des Datensatzes erstellen

Voraussetzung: Windows 10 Dateiverwaltung (5019), Excel 2019 I (5140), Excel 2019 II (5142) und Excel 2019 III (5144) oder vergleichbare Kenntnisse

5154-02 *Maria Lytek-Ott*
Sa, 10.00 – 13.30 Uhr, **16. Juli + 23. Juli, 2x**
Online-Sprechstunde:
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **30. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 76, Mat. Kosten € 5

Online-Kurs: Alles über Excel-Tabellen

Sie nutzen viele Listen in Excel wie z.B. Personallisten, Umsatzlisten, Kundenlisten, Artikellisten und viele mehr? Durch das Verwenden von Excel-Tabellen-Objekten werden durch die einheitlichen Designs das Formatieren als auch die Berechnungen in den Excel-Tabellen einfacher. Zusätzlich können praktische Filter verwendet werden. Im Online-Kurs erfahren Sie anhand von praxisorientierten Beispie-

len und kurzen Übungen, wie Sie die Excel-Tabellen-Objekte nutzen und anwenden.

Inhalte u.a.:
- Tabellen aus endlosen Datenlisten erstellen
- Tabellen mit der speziellen Formelsprache für Tabellen rechnen
- Datenschnitt-Filter für Tabellen einrichten
- Tabellen mit Excel-PivotTables auswerten
- Tipps zu Excel-VBA-Makros für Tabellen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel (Excel-Oberfläche und Erstellung von Funktionen)

5156-02 *Oliver Ochssner*
Di + Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **19. Juli + 21. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 49

Online-Kurs: Excel Fehler vermeiden und erkennen

Immer wieder hört man in der Presse von fatalen Excel-Fehlern, die teilweise viele Millionen Euro an Schaden verursachen. Anhand von mehreren Fallbeispielen begeben wir uns im Online-Kurs auf die Fehlersuche in Excel und wie diese erkennbar und vermeidbar sind.

Inhalte u.a.:
- Excel-Fehlermeldungen und deren Bedeutung: Tabellen, XVERWEIS, SVERWEIS und weitere Funktionen
- Überstundenauswertung prüfen mit PivotTables
- Fehleingaben mit der Excel-Datenüberprüfung vermeiden
- Tabellen richtig verknüpfen
- Relationen im Datenmodell mit Abrufen und Transformieren
- Falschen MwSt.-Satz mit Excel-Inquire finden

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5157-02 *Oliver Ochssner*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **11. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 49

VBA-Programmierung in Excel

Online-Kurs: Excel-Automatisierung mit Makros

Sie erhalten eine Einführung in die Makroerzeugung für Microsoft Excel. Im Online-Kurs lernen Sie Makros aufzuzeichnen, zur Verfügung zu stellen und zu nutzen. Zudem erhalten Sie einen Einblick in die Programmierung von VBA-Makros. Die vorgestellten Makro-Beispiele werden im Webinar zum Download angeboten.

Inhalte u.a.:
- Excel-Makros aufzeichnen, nutzen und verfügbar machen
- Makros bearbeiten, programmieren und verwalten mit dem VBA-Editor
- Grundlegende Programmiertechniken und -elemente: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen
- Makro-Beispiele: Blattschutz an/aus, Vorlage aufrufen, aktuellen Datumsstempel setzen, Blätterverzeichnis für Excel-Arbeitsmappen erstellen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5159-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **07. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 49

VBA mit Excel I

Dieser Kurs führt in die Programmiersprache VBA ein, mit deren Hilfe Makros für die Office-Anwendungen von Microsoft erzeugt werden können. Der Kursbesuch versetzt Sie in die Lage, Makros für Excel aufzuzeichnen, einfache Programme selbst zu schreiben und Makros auf der Excel-Oberfläche zur Verfügung zu stellen.

Inhalte u.a.:
- Was ist VBA?
- Wichtige Sprachelemente und deren Einsatz in Makros: Dialoge, Variablen, Verzweigungen, Schleifen, Prozeduren, Funktionen
- Verwaltung von Makros: Makrosicherheit, Makrokomfort, Makroweitergabe, Makro-Buttons anlegen

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

5160-04 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5160-06 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Aug. + 28. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

5160-02 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. März + 06. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

VBA mit EXCEL I + II

Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)

In diesem Kurs lernen Sie, Excel mit VBA-Programmen zu steuern. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, häufig wiederkehrende Tätigkeiten auf einen Knopfdruck zu reduzieren. Zunächst werden wir Makros mit Hilfe des Makro-Rekorders aufzeichnen. Excel wird wie gewohnt bedient und die Aufzeichnungsfunktion von Excel erzeugt aus den von uns

Anzeige

Microsoft 365 als Vorteilsangebot für vhs-Kursteilnehmer:

Microsoft

Nur € 14,90
Inkl. MwSt./pro Jahr *

Das umfangreichste Office inkl. Outlook für Windows oder MAC.

Weitere Informationen:

www.cobra-shop.de/office-bildung

* Sonderpreis für vhs-Kursteilnehmer im Bereich Beruf / EDV. Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

www.cobra-shop.de/office-bildung

Tel.: 07531/892360
Email: info@cobra-shop.de

ausgeführten Schritten ein Makro. Danach werden wir an den aufgezeichneten Makros Veränderungen vornehmen, indem wir den Programmiercode bearbeiten, der während der Aufzeichnung entstanden ist. Im Hauptteil des Kurses beginnen wir die Programmierung mit VBA und lernen dabei die wichtigsten Programmiertechniken und -bausteine kennen:

- Dialoge als Schnittstelle zwischen Programm und Benutzer/-innen
- Variablen als Datengedächtnis der Makros
- Verzweigungen zur Programmierung alternativer Programmpfade
- Schleifen zur Programmierung wiederholter Ausführung von Programmen bzw. Programmteilen
- Unterschied zwischen Standardprozeduren und Funktionen

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse
Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

5162-02 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Feb. – 18. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-04 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-06 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-08 Nord BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-10 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5162-12 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Hinweis: Online-Sprechstunde zum Thema VBA-Programmierung mit Excel (5171-02)

VBA mit Excel II

Inhalte u.a.:

- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Arbeiten mit großen Datenbeständen (blatt- und mappenübergreifend)
- Eingebaute VB-Konstanten, eingebaute Dialogbox, benutzerdefinierter Dialog (Formular)
- Programmierhilfen und Fehlerbehandlung.

Sie können die Programmierung mit VBA in den Excel Versionen 2010 bis 2019 anwenden.

Voraussetzung: VBA mit Excel 2019 I (5160) oder vergleichbare Kenntnisse

5164-04 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

5164-02 *Oliver Ochssner*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 130

Hinweis: Online-Sprechstunde zum Thema VBA-Programmierung mit Excel (5171-02)

VBA mit Excel III

Add-Ins, Objekte und Tabellen

Mit guten Grundkenntnissen in VBA kann in diesem Kurs ein Add-In-Projekt erarbeitet werden. Add-Ins stellen eine bequeme Möglichkeit dar, VBA-Projekte an andere Nutzer/-innen weiterzugeben, auch wenn diese nur geringe Excel- und gar keine VBA-Kenntnisse besitzen. Das Add-In soll u.a. benutzerdefinierte Funktionen bereitstellen, die von anderen VBA-Prozeduren, aber auch als Formel im Tabellenblatt genutzt werden können.

Inhalte u.a.:

- Programmierung von Excel-Dialogen
- Arbeit mit objektgesteuerten Schleifen
- Programmierung intelligenter Tabellen-Objekte
- Einsatz von Makrooptionen zur Kategorisierung und Beschreibung eigener Funktionen
- Programmgesteuerte Installation eines Add-Ins
- Einbindung von UserForms in Add-Ins

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5166-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

VBA mit Excel III + IV

Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau)

Interessent/-innen mit guten Grundkenntnissen in VBA, die diese ausbauen und vertiefen möchten, können sich hier praxistaugliche Lösungen erarbeiten.

Inhalte u.a.:

- Einordnung und Abgrenzung von VBA in der Welt der Programmiersprachen
- Programmierung der Excel-Dialoge (Datei öffnen etc.)
- Objekte und Objektvariablen
- Erweiterte VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Modulare Programmierung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5167-02 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

VBA mit Excel IV

Anwendungsübergreifende Programmierung

Nutzer/-innen von VBA-Programmierungen in Excel können hier ihre Kenntnisse ausbauen.

Inhalte u.a.:

- Arbeiten mit erweiterten VBA-Bibliotheken
- Fortgeschrittene Techniken der Fehlerbehandlung
- Automatisierter Datenaustausch zwischen Office-Programmen
- Office-Automatisierung: Office-Anwendungen fernsteuern

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5168-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Aug. + 14. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Sprechstunde VBA mit Excel

NEU im Programm

Die Online-Sprechstunde ist für diejenigen geeignet, die bereits gute Grundkenntnissen in der VBA-Programmierung in Excel erworben haben und denen bei individuellen Problemen Lösungen oder Ideen fehlen. Der Kursleiter geht speziell auf Ihre Fragen ein und hilft Ihnen bei der Problemlösung.

Voraussetzung: VBA mit Excel I (5160) und VBA mit Excel II (5164) oder vergleichbare Kenntnisse

5171-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Mi, 18.15 – 20.45 Uhr, **27. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 24

Datenbanken

Access 2019

Online-Vortrag: Verwendung von Access oder Excel

NEU im Programm

Entscheidungshilfe bei der Datenverwaltung

In diesem Vortrag wird mit Hilfe von praxisorientierten Beispielen veranschaulicht, ob es besser ist Ihre Daten eher in Access oder in Excel zu verwalten. Zudem werden die Vor- und Nachteile als auch die Gemeinsamkeiten von Excel und Access aufgezeigt. Im Allgemeinen sollte Access vorzugsweise für die Datenverwaltung genutzt werden. Im Gegenzug ist Excel grundsätzlich besser bei der Datenanalyse.

5179-02 *Oliver Ochssner*
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Aug., 1x**
Online-Kurs; € 14

Access 2019 I

Intensivkurs Datenbank (Einstieg)

Sie möchten eine Datenbank nicht nur bedienen, sondern auch aufbauen können? Hier lernen Sie beides.

Inhalte u.a.:
- Planung und Einrichtung einer Access-Datenbank
- Anlegen und Einrichten von Tabellen
- Flexible und gezielte Datenauswertung mit Abfragen und Berichten
- Kalkulationen mit Tabellendaten
- Datenpflege mit Formularen (Masken)
- Mehrere Tabellen in Beziehung setzen und gemeinsam auswerten
- Etiketten- und Seriendruck mit Access-Daten
- Möglichkeiten und Grenzen von Access, Abgrenzung zu Excel

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

5180-02 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5180-04 BU *Oliver Ochssner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

Access 2019 II

Intensivkurs Datenbank (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen von Access können hier ihre Kenntnisse ausbauen. In diesem Kurs lernen Sie fortgeschrittene Konzepte der Datenbank-Einrichtung und -Nutzung kennen.

Inhalte u.a.:
- Daten importieren und exportieren
- Komplexe Auswahlabfragen erstellen (Inkonsistenz, Aggregation, Abfragen auf Basis anderer Abfragen erstellen)
- Mit Aktionsabfragen Daten gezielt und massenhaft verändern
- Datenquelle von Formularen/Berichten im Nachhinein erweitern oder austauschen
- Fortgeschrittene Formular-Techniken (Summenbildung aus Unterformularen, Vorschaltformulare für Abfragen)
- Einsatz von Access-Makros
- Anpassung der Access-Symbolleiste
- Datenbank-Theorie und Datenbank-Entwicklung (Feld, Datensatz, Schlüssel, Beziehung, referentielle Integrität, Normalform)
- Sicherer Ein- und Mehr-Benutzerbetrieb von Access-Datenbanken
- Datenbank-Verwaltung und -Pflege (Komprimierung, Reparatur, Versions-Konversion, Objektabhängigkeiten, Datensicherung)

Voraussetzung: Access 2019 I (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5182-02 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Access 2019 SQL I–III

Intensivkurs Datenbanksprache

Sie erlernen den Umgang mit SQL in einer Access-Umgebung. In der Hauptsache werden wir eigenständig SQL-Abfragen schreiben und ausführen. Daneben wird die Migration einer Access-Datenbank auf einen MySQL-Server behandelt. Der Kurs bietet Ihnen eine systematische Einführung in SQL, soweit dies in Access einsetzbar ist.

Inhalte u.a.:
- Auswahlabfragen (Auswertung)
- Aktionsabfragen (Datenänderung)
- Datendefinitionsabfragen (Tabelleneinrichtung und -änderung)
- Datenbank-Administration (Rechteverwaltung)

Sie erhalten einen Überblick über die Möglichkeiten von SQL und erlernen die Sprache soweit, dass Sie Access zur selbständigen Programmierung von Abfragen verwenden können.

Voraussetzung: Access 2019 I (5180) oder vergleichbare Kenntnisse

5185-02 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

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

Präsentation

PowerPoint 2019

PowerPoint 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 (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5230-04 Nord *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Mai + 05. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-06 West *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5230-08 *Anja Geiling*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

● **Online-Kurs**

5230-02 *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. März, 1x**
Online-Kurs; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 I + II

Intensivkurs Präsentation

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen.

Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen.

Inhalte u.a.:
- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten und Tabellen gestalten
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (5232).

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

5231-02 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

5231-04 BU *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 18

PowerPoint 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 (5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5232-04 Nord *Biljana Varzic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Mai – 19. Mai, 4x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-06 West *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5232-08 *Anja Geiling*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Aug. + 14. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

● **Online-Kurs**

5232-02 *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
Online-Kurs; € 120, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Gestaltungsprinzipien für Präsentationen

PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten

In diesem Online-Workshop lernen Sie wichtige Gestaltungsprinzipien kennen, um Inhalte aussagekräftig und wirkungsvoll darstellen zu können. Sie erfahren worauf Sie bei der Gestaltung und Kombination von Texten, Grafiken und Diagrammen achten sollten. Anhand von Negativbeispielen werden Gestaltungsprinzipien für gute Präsentationsfolien abgeleitet, illustriert und besprochen. Sie erhalten Gelegenheit sich mit anderen Teilnehmenden über die erzeugten Effekte auszutauschen und dabei die wichtigsten Grundsätze zur Gestaltung ansprechender Präsentationen zu verinnerlichen.

Voraussetzung: PowerPoint-Kenntnisse sind von Vorteil

5234-02 *Biljana Varzic*
Do, 18.00 – 20.30 Uhr, **07. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 24

Hinweis: Online-Kurs: Daten visualisieren mit Infografiken & Co. – Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen (5438-42)

Online-Kurs: Neue Animationseffekte in PowerPoint

Präsentationsabläufe dynamischer und lebendiger gestalten

Sie möchten Ihre Präsentationsabläufe dynamischer gestalten? Und Ihre inhaltlichen Zusammenhänge

noch lebendiger visualisieren? Lernen Sie die neuen Animationseffekte „Zoom“ und „Morphen“ kennen und anzuwenden. Erstellen Sie mit „Zoom“ interaktive Übersichtsfolien, die Sie zum Wechseln von Abschnitten verwenden und ergänzen Sie Präsentationen mit optionalen Zusatzinformationen. Erwecken Sie darüber hinaus mit dem neuen Übergangseffekt „Morphen“ den Eindruck von Bewegungen in Ihren Folienelementen. Beide Animationseffekte können miteinander kombiniert werden. Im Online-Workshop erhalten Sie eine Live-Demonstration der beiden Effekte und gewinnen einen Überblick über mögliche Einsatzszenarien.

Voraussetzung: PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5230) oder vergleichbare Kenntnisse und PowerPoint Version 2019 oder 365

5236-02 *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **08. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 24

Online-Kurs: PowerPoint-Folienmaster

Vorteile, Tipps und Tricks!

Wäre es nicht schön, wenn Sie Anpassungen an Ihren Präsentationen mit nur wenigen Klicks vornehmen könnten? Sollen z.B. alle Folien mit denselben oder ausgewählten Schriftarten und Bildern (Logos) gestaltet sein? Das und vieles mehr gelingt Ihnen mit dem Folienmaster im Handumdrehen! In diesem Kurs erhalten Sie eine Vorstellung vom Konzept des Folienmasters und wie Sie ihn für Ihre Ziele richtig einsetzen. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie, wie Sie typische Aufgaben mit Hilfe des Folienmasters schneller erledigen.

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

5238-02 *Biljana Varzic*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Aug., 1x**
Online-Kurs; € 33

Bürokommunikation

Outlook 2019

Outlook 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

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

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

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5250-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-04 Nord *Heidi Katting*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

5250-06 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **04. Juli + 06. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60, Mat. Kosten € 10

Online-Kurs: Alles rund um den Outlook-Kalender 2019

Der Outlook-Kalender ist eine anwendungsorientierte Organisationshilfe und im Büroalltag nicht mehr wegzudenken. Erwerben Sie in diesem Online-Kurs alle wichtigen Funktionen und Kenntnisse, um Ihre Termine besser zu erstellen und zu koordinieren.

Inhalte u.a.:
- Kalenderansicht
- Termin und Terminserie
- Besprechungen
- Kalender freigeben
- Terminabsagen oder -zusagen anfordern und Antworten einsehen
- Feiertage und Wochennummern anzeigen
- Arbeitszeit einstellen
- Abgrenzung zu Aufgaben
- Abstimmungen durchführen
- Arbeit mit Kategorien
- Weitere Kalender anlegen (z.B. geschäftlich/privat)

Voraussetzung: Windows 10 Grundlagen: Computer und Internet (5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5251-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **20. Aug., 1x**
Online-Kurs; € 49

Outlook 2019 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

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

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

Voraussetzung: Outlook 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (5250) oder vergleichbare Kenntnisse

5252-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

5252-04 *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Juli – 20. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote

OneNote Notizbuchverwaltung

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

kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

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

5255-02 Nord *Lutz Kotthoff*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. März + 30. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 60

5255-04 *Lutz Kotthoff*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 60

Microsoft Teams

Microsoft Teams

Der zentrale Ort für Teamarbeit in Microsoft 365

Microsoft Teams ist eine Online-Plattform in Microsoft 365, mit der Sie Besprechungen durchführen können. Dabei wird Ton und Video eingesetzt, der Chat benutzt und von verschiedenen Funktionen zur gemeinsamen Nutzung von Fenstern und Dokumenten Gebrauch gemacht. Nach einer Vorführung innerhalb von MS Teams selbst werden Techniken zur Planung und Organisation von Besprechungen sowie der Einrichtung von Teams (Arbeitsgruppen) und Dokumentbibliotheken erläutert.

Inhalte u.a.:
- Kosten und Nutzen
- Aufbau der App (Desktop/Mobilgeräte)
- Wichtige Funktionen: Chat, Anruf, Besprechung
- Bedeutung, Einrichtung und Nutzung von Teams (Arbeitsgruppen)
- Nutzungsszenarien: Meeting, Arbeiten von unterwegs oder von zu Hause, Teamworking, Ressourcenverwaltung

Es wird Gelegenheit zu ausführlichen Übungen geboten.

5257-04 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● **Online-Kurs**

5257-02 *Dr. Jürgen Riehl*
Sa, 14.00 – 18.30 Uhr, **12. März, 1x**
Online-Kurs; € 45

Kombinationskurse – MS Office

Office 2019

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 (5014) und Windows 10 Dateiverwaltung (5019) oder vergleichbare Kenntnisse

5272-02 BU *Claus Grund*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Jan. – 04. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-04 West BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. – 04. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-06 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-08 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-10 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-12 Nord BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-14 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Word, Excel und PowerPoint 2019 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u.a. folgende Inhalte behandelt:
- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u.a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

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

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

5274-02 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-04 Nord BU *Klaus-Dieter Schmidt*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-06 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

5274-08 BU *Anja Geiling*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 26

Word und Outlook 2019

Grundlagen professioneller Bürokommunikation

Sie möchten sich in kurzer Zeit EDV-Grundlagen für eine professionelle Bürotätigkeit aneignen? In diesem Kurs machen Sie sich von Grund auf mit den Office-Anwendungen Word und Outlook vertraut. Anhand praxisorientierter Beispiele erarbeiten Sie sich typische Lösungen für den Einsatz im beruflichen Arbeitsalltag. Sie lernen Textdokumente zu bearbeiten, Geschäftsbriefe nach DIN 5008 zu gestalten und Serienbriefe zu erstellen. Mit Out-

look werden Sie u.a. effektiv E-Mails verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten organisieren und Verteilerlisten erstellen. Der Kurs eignet sich auch für diejenigen, die ihre Kenntnisse in Word und Outlook systematisch auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben wollen.

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

5281-02 BU *Heidi Katting*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 20

Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019

Automatisierung von Routinearbeiten

Word, Excel und Outlook 2019 bieten viele Möglichkeiten, die auch nach langjähriger PC-Nutzung oft nicht genutzt werden. Erlernen Sie das Erstellen von Dokument- und Formatvorlagen, um längere Texte schnell zu gestalten. Inhaltsverzeichnisse automatisch erstellen oder lange Texte und Tabellen einfach systematisch gliedern. Nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten von Makros, um den PC bei Routinearbeiten für sich arbeiten zu lassen.

Inhalte u.a.:
- Optimale Vernetzung vorhandener Dokumente zwischen den Programmen
- Erstellen von Serienbriefen mit unterschiedlichen Datenquellen
- Handling großer Tabellen
- Sortieren, Filtern und Berechnen
- Bildschirm- und druckertaugliche Einrichtung des Tabellenlayouts
- effektive Adressbuchverwaltung

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in Word, Excel und Outlook

5282-02 BU *Dr. Jürgen Riehl*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:
vhs.frankfurt.de/Newsletter

Bild- und Fotobearbeitung

Die digitale Welt der Bild- und Fotobearbeitung hält spannende Herausforderungen für Sie bereit. In Kursen für Anfänger/-innen, Fortgeschrittene und Profis vermitteln wir vielfältige Kompetenzen zu aktuellen Programmen und Entwicklungen:

kostenpflichtige Programme
- Adobe Photoshop CC
- Adobe Photoshop Elements
- Adobe Lightroom Classic
- Affinity Photo
- Procreate

kostenfreie Programme
- Gimp
- Scribus

Wir bieten unterschiedliche Niveau-Stufen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene sowie verschiedene Kursformate an (wie beispielsweise Bildungsurlaube oder Online-Spezialthemen).

Kursbesucher/-innen eines Adobe-Kurses profitieren beim Kauf einer Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Online-Kurs: Möglichkeiten der digitalen Bearbeitung

NEU im Programm

von Bild, Foto, Grafik und Layout

Von professionellen Programmen wie Adobe Photoshop, InDesign, Illustrator oder Serif Affinity Photo, Designer, Publisher über Photoshop Elements bis hin zu Open Source Software (Gimp, Scribus, Inkscape) – die Vielfalt der kreativen Möglichkeiten und der digitalen Bearbeitung sind fast unbegrenzt. Aber wofür stehen die einzelnen Programme und wie kann ein Workflow zwischen diesen Programmen funktionieren? In diesem Kurs erhalten Sie eine Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten. Durch praktischen Input sind Sie anschließend in der Lage die Programm-Angebote der einzelnen Anbieter zu verstehen und können diese im Hinblick auf Ihre Bedürfnisse und mögliche Einsatzszenarien besser einschätzen.

5300-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **23. Mai + 25. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 49

Gimp (Open Source)

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5300-11 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Zeichnen und Animieren am iPad mit Procreate

NEU im Programm

Animierte Clips erstellen Step by Step

Ob als animierte Infografik oder künstlerisches Highlight – selbst gezeichnete und animierte Illustrationen sind ein Hingucker auf Webseiten, in Präsentationen und Videos. Wir starten mit dem Zeichnen und Colorieren erster eigener Illustrationen, die wir dann in einem zweiten Schritt zum Leben erwecken. Dafür nutzen wir die App Procreate auf dem iPad, die uns Pinsel, Farben und weitere Designtools in Hülle und Fülle bietet. Auch „Zeichnen-Muffel" können hier mithilfe digitaler Vorlagen experimentieren, Sie sollten jedoch Freude am Ausprobieren mitbringen. Step by Step oder besser gesagt Frame by Frame erstellen wir so kurze, animierte Clips zu individuell ausgewählten Themen.

Inhalte:
- Überblick der Kreativtools und Animationstools
- Tipps und Tricks im Umgang mit digitalen Brushes
- Erstellung erster Illustrationen, komplett digital
- Animations-Übungen und Beispiele
- Filmexport als GIF

Bitte beachten: Der Kurs kann auch ohne eigenes iPad besucht werden. Sie arbeiten mit einem Leihgerät der VHS.

5300-26 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Affinity Photo

Auch Photoshop-Anwender/-innen können sich von den Stärken von Affinity Photo überzeugen.

In Affinity Photo bearbeitetes Bildmaterial lässt sich im Photoshop-Format speichern und umgekehrt lassen sich Photoshop-Dateien mit allen Ebenen in Affinity Photo öffnen und bearbeiten.

Affinity Photo I

Einstieg in die Bild- und Fotobearbeitung

Affinity Photo ist eine preisgünstige Software für alle Aufgaben der professionellen Bildbearbeitung. Fotografen/-innen und Foto-Begeisterte kommen hier voll auf ihre Kosten und überzeugen mit ihren Fotos im gedruckten Fotoalbum oder im Web auf Instagram & Co. Bei der Arbeit mit Affinity Photo gefällt die durchdachte Nutzerführung und die sehr guten Hilfefunktionen.

Inhalte:
- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitte, Pixelmaße, Proportionen und Druckauflösung festlegen
- Standard-Bildoptimierungen „nach Fahrplan" vornehmen
- Auswahlwerkzeuge und -techniken
- Zerstörungsfreie Bildbearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filtern
- Arbeit mit Pinsel- und Textwerkzeugen
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke und Medien ausgeben

Voraussetzung: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5301-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Ein Hinweis für Mausnutzer/-innen
Die Investition in ein Grafiktablett ist nicht unbedingt erforderlich. Damit das Arbeiten mit z.B. Pinseln in Grafikprogrammen aber gut funktioniert und Spaß macht, sollte Ihre Maus gut auflösen und exakt sein.

Affinity Photo I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Im Bildungsurlaub lernen Sie, Fotos mit Affinity Photo richtig zu bearbeiten und auszugeben, sei es Bildmaterial für eine Webseite, ein Fotobuch oder für hochwertige Fotoprints. Sie werden darüber hinaus einfache Bildmontagen erstellen. Für stimmige Ergebnisse sind ein Grundverständnis rund um die Bildgröße und Druckauflösung entscheidend. Aber auch das Verstehen der Zusammenhänge von Farben und Farbmodellen helfen bei der bewussten Bildgestaltung.

Inhalte:
- Den Affinity Photo-Desktop verstehen und einrichten
- Bildausschnitt, Bildgröße und Druckauflösung richtig einstellen
- Von Kontrasteinstellungen bis zur Bildretusche: Bildbearbeitungs-Routinen „von A bis Z"
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Anpassungsebenen und Live-Filter
- Auswahl-, Masken- und Pinseltechniken
- Ebenentechniken für Composing und Collage
- Fortgeschrittene Retusche
- Optimierte Bildausgabe für unterschiedliche Medien

Voraussetzung: Gute Computer-Kenntnisse (Windows oder Mac), sicheres Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5302-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Affinity Photo II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Fortgeschrittene Bearbeitungstechniken und Aspekte der professionellen Bildgestaltung stehen im Zentrum dieses Kurses: Beispielsweise Composings oder die Portrait- und Beauty-Retusche.

Inhalte:
- Fortgeschrittene Ebenen- und Maskentechniken
- Entwicklung von RAW-Bilddaten mit der Develop-Persona
- Composing und Collage
- Erstellen von Text-Bild-Layouts (z.B. für einen Bucheinband, einen Fotokalender)
- Fortgeschrittene Retuschetechniken
- Makro-Funktionen, u.a. m.

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse mit Affinity Photo oder gute Photoshop-Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5303-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe Photoshop

Photoshop Elements

Einstieg in die Foto- und Bildbearbeitung

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5304-01 *Anja Peschke*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 17. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Photoshop Elements I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

In diesem Bildungsurlaub bekommen Sie einen fundierten Einstieg in die Bildbearbeitung mit Photoshop Elements – von den Kameraeinstellungen, über die Arbeit am Computer bis zum fertigen Bild für Web und Print.

Inhalte:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Fotografieren, Einstellungen in der Kamera
- Arbeitsoberfläche
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit dem Organizer
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- Einfache RAW-Entwicklung
- Auflösung, Farben, Helligkeit, Kontrast
- Werkzeuge zum Freistellen, zur Bildretusche und Textbearbeitung
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: falls vorhanden Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel

5305-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Photoshop I

Einstieg in die Grundlagen der Bild- und Fotobearbeitung

Steigen Sie in die Bildbearbeitung mit dem professionellen Programm Adobe Photoshop CC ein und holen Sie das Beste aus Ihren Fotos heraus. Lernen Sie die Funktionen von Photoshop kennen und erwerben Sie ein fundiertes Verständnis zu digitalen Bilddaten.

Inhalte:
- Einrichtung der Photoshop-Arbeitsoberfläche
- Bildmaße und -zuschnitt, PPI-Druckauflösung, Bildberechnungen
- Standard-Bildoptimierung nach Bearbeitungs-Fahrplan (Kontrast- und Farbbearbeitung, Retusche und finale Bildschärfung)
- Zerstörungsfreie Bearbeitung mit Einstellungsebenen und Masken
- Arbeit mit Pinseln
- Arbeit mit dem Textwerkzeug
- Bilder für unterschiedliche Verwendungszwecke/ Medien ausgeben

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5308-01 *Artur Kazun*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Photoshop I + II

Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie möchten sich fundiert mit der Bildbearbeitung in Adobe Photoshop CC auseinandersetzen, um das Optimale aus Ihren Fotos herausholen zu können? Im Kurs erlernen Sie die Grundfunktionen des Programms und lernen mit den wichtigsten Werkzeugen strukturiert und effizient umzugehen. Sie werden Bilder optimieren und retuschieren, erstellen Fotomontagen, Arbeiten mit Texten, Ebenen, Pfaden, Masken und erhalten wichtiges Know-How für die Ausgabe von Bildern (Druck und Web).

Inhalt:
- Anwendungsfenster, Auswahlwerkzeuge, Textwerkzeug
- Pipette, Hand-Werkzeug, Lupe, Arbeitshilfen
- Arbeiten mit Filtern und Farben, Malen und Zeichnen
- Einstellungen der Ansicht und Bildgröße, Arbeitsfläche, Veränderungen der Bildqualität
- Tonwerte, Kontraste, Helligkeit und Farben
- Farbeinstellungen
- Bildformate, Farbräume und Auflösung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5310-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5310-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Photoshop II

Aufbaukurs Bild- und Fotobearbeitung

Sie haben erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop gesammelt und möchten nun mehr erfahren, wie z.B. ausgefeilte Freistelltechniken oder Fotomontagen gelingen? In diesem Kurs werden Themen des Grundkurses vertieft und erweiterte Funktionen erarbeitet. Sie lernen Bildstimmungen und -aussagen durch die Bearbeitung von Farben oder der Bildschärfe zu beeinflussen. Mit Adobe Camera RAW entwickeln Sie Fotos in außergewöhnlicher Qualität und bereiten sie für hochwertige Fotoprints vor.

Inhalte:
- Verfeinerte Auswahl mit Pfaden (Zeichenstift, Freiform, Ankerpunkt)
- Beauty-Retusche (Frequenztrennung, Kopierstempel, Bereichsreparatur)
- Bildmontage
- Arbeiten mit Smartobjekten
- Spezielle Bildeffekte mit Ebenen-Mischmodi (Filter, Verflüssigen)
- Erstellen eines Layouts mit Text und Bildmaterial
- Bildausgabe für Web oder Druck (Farbraum, Auflösung, Dateiformat)

Voraussetzung: Photoshop I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5311-01 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Photoshop Spezial

● **Cinemagramm/Cinemagraph**

Die Erstellung eines Cinemagramms steht im Fokus dieses Online-Kurses. Der Ausdruck Cinemagramm (engl.: cinemagraph) wurde Anfang 2011 von den US-amerikanischen Fotografen Kevin Burg und Jamie Beck geprägt. Ein Video wird in eine sich endlos wiederholende Bildfolge verwandelt, meist als animiertes GIF gespeichert. In hoher visueller Qualität gibt es einen sich bewegenden Teil in einem ansonsten feststehenden Bild.

5312-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **11. Juli + 13. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 49

● **Animiertes GIF**

Wir kennen sie alle und möchten sie nicht missen – Animierte GIFs sorgen insbesondere in den Sozialen Medien wie Facebook, Instagram & Co. für eine willkommene Abwechslung und werden häufig als Eyecatcher eingesetzt. Das Bildformat GIF ermöglicht das Speichern von Einzelbildern zu Animationen. Diese können für alle Formen der visuellen Kommunikation vorteilhaft genutzt werden und peppen optisch auf. Werden auch Sie kreativ und lernen Sie, wie Sie handgemalte und gescannte Skizzen, computergenerierte Zeichnungen und Stop-Motion Fotografien einsetzen können.

5313-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **09. Mai + 11. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 49

Digitale Collage in Photoshop

Ein Mix aus handmade und digital

Jetzt wird's kreativ! Collagen sind zeitlos, einzigartig und immer ein Hingucker. Digital erstellt, lassen sie sich beliebig verändern und vervielfältigen – für die eigene Webseite, einen Flyer, eine Einladung oder andere Printmedien. Im Kurs lernen Sie mit Adobe Photoshop digitale dynamische Collagen zu erstellen. Das richtige Scannen und Abfotografieren von unterschiedlichen selbstgefundenen Strukturen, Materialien und Texturen sind hierfür ein Muss. Natürlich können auch Bilder aus dem Web genutzt werden, aber hierbei gilt es einiges zu beachten. Erlernen Sie im Kurs Tipps und Tricks zur technischen und konzeptionellen Erstellung von Collagen sowie zum richtigen Export für Print und Digital.

5314-01 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Adobe Lightroom

Lightroom Classic

Fotos verwalten und bearbeiten

Festplatten voller Fotos und kein Land in Sicht? Lernen Sie Ihre Fotos systematisch zu bearbeiten und zu verwalten. Adobe Lightroom Classic ermöglicht Ihnen einen systematischen Aufbau Ihrer Fotobibliothek und setzt dem Chaos im geliebten Fotodschungel ein Ende. Darüber hinaus können Sie effizient und schnell Ihre Bilder für ein optimales Ergebnis im Web oder Druck entwickeln – ganz ohne Verlassen des RAW-Formats.

Inhalte:
- Fotos importieren, synchronisieren und in Ordnern organisieren
- Bildauswahl, Erstellen von Smart-Sammlungen und virtuellen Kopien

- Werkzeuge und Möglichkeiten der Bildbearbeitung und -optimierung (Helligkeit, Farbe, Kontrast, Sättigung, Schärfen, Bereichskorrekturen etc.)
- Metadaten interpretieren
- Organisieren von Bildern in Katalogen und Sammlungen
- Ausgabeformen und Bild-Export für Druck, Versand und Präsentation von Bildern

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5315-03 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Aug. + 28. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs:**

5315-01 *Tillman Suhr*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Apr. + 30. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 130

Lightroom Classic und Photoshop CC

Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung

Sie fotografieren gerne und möchten jetzt erfahren, wie Sie das Beste aus Ihren Fotos herausholen können und endlich Ordnung in Ihren Fotodschungel bekommen? Auch engagierte Fotoeinsteiger/-innen sind hier herzlich willkommen. In diesem Kurs lernen Sie essentielles Handwerkszeug für die Fotobearbeitung sowie den Aufbau einer systematischen Fotobibliothek mit Lightroom Classic und Photoshop CC. Im Handumdrehen verbessert, vereinfacht und beschleunigt der Adobe-Workflow auch Ihr Arbeiten. Der Schwerpunkt liegt auf dem Umgang mit Lightroom. Neben der Softwareschulung wollen wir uns auch dem Fotografieren widmen, denn bereits bei der Aufnahme können die richtigen Einstellungen an der Kamera sowie ein spannendes Motiv für gelungene Fotos sorgen. Deshalb bringen Sie gerne Ihre Kamera mit!

Inhalte – Lightroom Classic:
- Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Arbeitsoberfläche und wichtige Werkzeuge
- Übertragen der Fotos von der Kamera auf den PC
- Bildverwaltung mit Katalogen und Sammlungen
- Suchen mit Schlagworten und Karte
- Fotobearbeitung: RAW-Entwicklung mit Farbmanagement, Bildretusche und Bildmanipulation

Inhalte – Photoshop CC:
- Dateitransfer
- Arbeitsoberfläche
- Grundlagen der Bildbearbeitung (Freistellen, Masken, Helligkeit und Kontrast, Tonwertkontrolle, Zuschneiden, u.ä.)
- Skalieren, Komprimieren und Exportieren für die Weiterverarbeitung (Druck/Web)
- Mobile Apps für iOS und Android

Voraussetzung: Computerkenntnisse
Bitte mitbringen: Ihre Kamera, Bedienungsanleitung und Verbindungskabel

5316-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Fotografieren in der Praxis

Unser Kursangebot zu Grundlagen der Fotografie, Kameratechnik und Bildgestaltung
finden Sie ab Seite 88

Fotografie und Bildbearbeitung

Kreative Fotografie und Bildbearbeitung

Intensivkurs

Überzeugen Sie mit ausdrucksstarken Fotografien. Lernen Sie, Motive zu erkennen und mit der Kamera optimal abzubilden. Zuerst entstehen Bilder in unserer Vorstellung. Für die Bildkomposition wählen wir dann bewusst eine Perspektive, einen Bildausschnitt und entscheiden uns für eine gewünschte Belichtung. Auch gelungene Bilder lassen sich mit der Bildbearbeitung noch verbessern. Mit den Werkzeugen von Photoshop Elements perfektionieren wir unsere Fotos.

Inhalte (Fotografie):
- Bildgestaltung, Goldener Schnitt
- Blendenwert, Belichtungszeit, ISO, Belichtungskorrektur
- Weißabgleich und Histogramm
- Autofokus

Inhalte (Bildbearbeitung):
- Farbkorrekturen, Einführung in die Farbenlehre und Farbtiefe
- Auswahlwerkzeuge, Ebenen und Masken
- Bildauflösung
- Dateiformate und ihre Bedeutung
- Organisation und Archivierung der Bilder

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Digitalkamera mit geladenem Akku und leerer Speicher-Karte, USB-Stick, Kamerahandbuch

5317-01 BU *Anja Peschke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps und Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren. Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination. Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-01 *Anja Peschke*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Design, Grafik, Layout

Lernen Sie den praktischen Umgang mit aktuellen Programmen, ob mit der Adobe Creative Cloud, der Affinity-Suite von Serif oder mit Open-Source-Software:

kostenpflichtige Programme
- Adobe InDesign CC
- Adobe Illustrator CC
- Affinity Designer
- Affinity Publisher

kostenfreie Programme
- Inkscape

In Kombi-Kursen u.a. zum „Grafischen Gestalten" und dem „Creative Cloud-Workflow", werden mehrere Programme geschult, um das gewünschte Ziel bestmöglich zu erreichen.

Kursbesucher/-innen eines Adobe-Kurses profitieren beim Kauf einer Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Save the date

Meet and Create: Mit Bildern und Farben sprechen

NEU im Programm

Ein kostenloser Online-Infonachmittag mit Kurzvorträgen rund um Grafik und Gestaltung auf Papier und digital

Wo steckt das Gefühl im Plakat? Was denkt ein Bild? Kann man Schrift hören? Wenn Sie unter Kommunikation auch mehr als nur Sprache verstehen, sind Sie hier richtig! Denn Kommunikation findet ebenso über visuelle Gestaltung statt. An unserem kostenfreien Infonachmittag geben Profis aus der Praxis ihr Wissen weiter.

Lassen Sie sich für eigene kreative Ideen und Projekte zu den Themen Foto und Bild, Grafik und Design sowie Film und Farbe inspirieren. Kurzweilige Vorträge versprechen einen farbenfrohen, kreativen Start in das neue Jahr.

Weitere Informationen und das Programm finden Sie ab Januar im Internet unter vhs.frankfurt.de

5320-00 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Affinity Publisher

Online-Kurs: Affinity Publisher I

Einstieg in Layout und Design

Sie möchten beispielsweise Plakate, Flyer, Bücher, Anzeigen oder Broschüren erstellen und für den Druck oder die Anzeige im Web als PDF ausgeben? Dann bietet Ihnen das Programm Affinity Publisher eine preisgünstige Alternative zu Adobe InDesign (ohne Abo). Im Kurs gehen wir auf die umfangreichen Funktionen und Features des Publishers für Layout und Satz ein und darauf, wie Sie überzeugende Layouts für Druck, Web oder digitale Publikationen gestalten können.

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Musterseiten und Dokumentseiten
- Text- und Bildimport
- Textformatierungen
- Umgang mit Farben
- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Ausgabe und Druckvorstufe

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5330-01 *Helge Neubauer*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **13. Juni – 22. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Affinity Publisher I + II

Intensivkurs Layout und Design

Mit Affinity Publisher von Serif layouten Sie kostengünstig Broschüren, Magazine oder Flyer und können diese als PDF ausgeben. Das Programm bietet neben Standardwerkzeugen wie Bildplatzierung, Tabellen, Formate und Inhaltsverzeichnisse, Funktionen wie Schriftverzierungen, unterschiedliche Spaltenbreiten, variable Rahmenkonturen für kreatives und professionelles Arbeiten. Erlernen Sie in diesem Bildungsurlaub den richtigen Umgang mit der Software und gestalten Sie Ihre eigenen Druck- und Online-Medien.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5331-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Online-Kurs: Affinity Publisher II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Affinity Publisher (Hersteller Serif) und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung
- Profi-Funktionen für die Makro- und Mikrotypografie
- Funktionen für die Anpassung von Foto- und Grafikmaterial
- Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: Affinity Publisher I, InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5332-01 *Helge Neubauer*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 16. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe InDesign

InDesign I

Einstieg in Layout und Design

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegenden Funktionen von Adobe InDesign CC. Sie üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Dabei erwerben Sie grundlegende Gestaltungskenntnisse, die zu einem professionellen Erscheinungsbild Ihrer Printmedien verhelfen.

Inhalte:
- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- Persönlichen Arbeitsbereich einrichten
- Dokumente anlegen
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren

- Gestalten einer Broschüre
- PDF-Dateiexport für den professionellen Druck

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5333-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

InDesign I + II

Intensivkurs Layout und Design

Von der Idee bis zum druckfertigen Layout – mit Adobe InDesign CC lassen sich professionelle Faltblätter, Broschüren und Bücher erstellen oder Briefbögen und Visitenkarten entwerfen. Im Kurs lernen Sie grundlegende Funktionen und Leistungsmerkmale des DTP-Programms kennen und üben das Einrichten und den Aufbau von mehrseitigen Dokumenten.

Inhalte:
- Grundlagen der Bedienung und des Arbeitsbereichs
- Aufbau von Dokumenten, Arbeiten mit Objekten, Rahmen erstellen und editieren
- Texteingabe und -gestaltung
- Typografische Grundbegriffe, Satzspiegel und Musterseiten
- Importieren von Daten (Texte und Bilder)
- Umfangreiche Dokumente effizient bearbeiten und verwalten
- Druckausgabe und Druckvorstufe (PDF-Erstellung, PDF/X-Vorgabe, PDF interaktiv)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5334-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5334-03 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: InDesign kompakt

Layout und Design professionell gestalten

Drei Tage prall gefüllt mit allen Basics, die Sie für die Arbeit mit InDesign benötigen. Sie erlernen die grundlegenden Funktionen des Programms, üben den Aufbau mehrseitiger Dokumente mit Texten und Fotos, arbeiten mit Satz- und Layout-Werkzeugen und wenden effiziente Techniken für die Gestaltung von Faltblättern und Broschüren an. Ob für den Druck und die Verwendung im Netz – essentielle Kenntnisse zu Dateiformaten und Exporteinstellungen runden den Kurs ab.

Inhalte:
- Bedienoberfläche, Werkzeuge kennenlernen
- Persönlichen Arbeitsbereich einrichten
- Dokumente anlegen
- Mit Formatvorlagen und Musterseiten arbeiten
- Farben und Verläufe definieren
- Fotos und Grafiken verknüpfen, Verknüpfungen validieren
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- PDF-Dateiexport für den professionellen Druck

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder

5334-11 *Helge Neubauer*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Mai – 25. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 195

Online-Kurs: InDesign II

Aufbaukurs Layout und Design

Sie arbeiten bereits mit den Grundfunktionen des Programms Adobe InDesign CC und möchten weitere Anwendungsoptionen kennenlernen? Insbesondere für umfangreichere Projekte oder komplexere Layouts bietet die Desktop-Publishing-Software herausragende Tools, mit denen Sie Ihr Projekt effizient organisieren und bearbeiten.

Inhalte:
- Broschüren- und Magazinlayout mit Spaltensatz und verankertem Bildmaterial
- Verzeichnisse erstellen
- Tabellen gestalten
- Effiziente Textformatierung mit verschachtelten Zeichen- und Absatzformaten
- Arbeiten mit Snippets
- Umfangreiche Dokumente mittels Buch-Funktion verwalten
- Dateiexport für Print und Web

Voraussetzung: InDesign I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows/Mac)

5335-01 *N.N.*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr. + 07. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: InDesign Spezial

● Datenzusammenführung

Nach diesem Online-Kurs können Sie Datenquellen mit InDesign verbinden bzw. die Daten integrieren. Ähnlich dem klassischen Serienbrief werden Text- und Bild-Daten aus beliebigen Tabellenkalkulationsprogrammen oder einer anderen Datenquelle in ein InDesign-Layout übertragen. So können bequem individualisierte Druckdaten oder PDFs generiert werden.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5336-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **28. März + 30. März, 2x**
Online-Kurs; € 49

● Buch-Funktion

Die Buchfunktion erleichtert den Umgang mit umfangreichen Dokumenten. Als Verwaltungsfunktion ermöglicht sie als Einzelanwendung oder in Teams das Bearbeiten großer InDesign-Dokumente. Besonders bei umfangreichen Projekten können mehrere Personen an verschiedenen Kapiteln arbeiten. Auch deren Reihenfolge ergibt sich oft erst im Verlauf der Arbeit. Es entstehen zunächst verschiedene Einzeldokumente, die am Ende zu einem Gesamtdokument zusammengefasst werden müssen. Zu diesem Zweck stellt InDesign die Buchfunktion zur Verfügung.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5337-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Juli + 27. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 49

Affinity Designer

Affinity Designer I

Einstieg in die digitale Illustration und Vektorzeichnung

Ansprechende Grafiken und Vektorillustrationen wie Logos, technische Zeichnungen, Infografiken, Visitenkarten, Anzeigen und vieles mehr lassen sich mit dem Programm Affinity Designer gestalten. Erlernen Sie an diesen zwei Kurstagen alle wichtigen Grundlagen, damit Sie selbstständig Ihre Ideen digital umsetzen können. Sie erfahren, wie Sie sich in der Software zurechtfinden sowie Ihr Grafikvorhaben sinnvoll aufbauen.

Inhalte:
- Arbeitsoberfläche und Werkzeuge
- Arbeiten mit Kurven, Formen und Farben
- Objekte gruppieren, duplizieren, transformieren
- Objektstile
- Ebenenmasken und -effekte
- Typografie und Textwerkzeuge
- Druckvorbereitung und Ausgabe (Print, Web)

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5340-01 *Helge Neubauer*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Affinity Designer I +II

Intensivkurs Layout und Design

Affinity Designer ist ein vektorbasiertes Grafik- und Zeichenprogramm und ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5341-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Online-Kurs: Affinity Designer II

Fortgeschrittene Techniken der Vektorillustration

Aufbauend auf den bereits geübten Techniken mit Formen, Farben, Zeichenstift und Ebenen werden Sie in diesen Kurs mit Pinseltechniken arbeiten. Denn mit pixel-basierten Rasterpinseln lassen sich lebendige Texturen und Flächen erzeugen. Hierzu dient auch das Erstellen eigener digitaler Pinsel. Sollten Sie bereits eigene Ideen oder Vorlagen (bspw. eine einfache Zeichnung/Illustration, ein Logo o. ä. in Form eines Scans) erstellt haben, die Sie mit Affinity Designer umsetzen möchten, können Sie diese mit in den Kurs bringen.

Inhalte:
- Vektor- vs. Rasterpinsel, Arbeit in der „Pixel Persona"
- Eigene Pinsel erstellen und damit malen
- Basics und Methoden für stimmige Farben und harmonische Farbpaletten
- Assets und Symbole für effiziente Workflows

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Affinity Designer (Arbeiten mit Formen, Zeichenstift, Ebenen-Panel), sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5342-01 *Helge Neubauer*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 18. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Adobe Illustrator

Online-Kurs: Illustrator I

Einstieg in das vektorbasierte Zeichnen und Designen

Das Zeichenprogramm Adobe Illustrator CC bietet Ihnen alle erforderlichen Werkzeuge zur Erstellung von professionellen, qualitativ hochwertigen Vektorgrafiken, die Sie für den Druck, auf mobilen Endgeräten, im Web oder in Film und Video ohne Qualitätsverluste einsetzen können.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge
- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Grundlagen
- Bilder importieren und bearbeiten, in Pfade umwandeln
- Zeichnungen für die Ausgabe vorbereiten
- Ausgabe- und Dateiformate (eps, PDF-Erstellung)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5344-01 *Thomas Niederhaus*
Do + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Mai – 20. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Illustrator I + II

Intensivkurs Grafikdesign

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die einen kompakten Einstieg in den Umgang und die Möglichkeiten von Adobe Illustrator CC bekommen möchten. Sie haben Interesse daran Vektorgrafiken selbst zu erstellen, anstatt auf vorgefertigtes Bildmaterial zurückgreifen zu müssen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Das Zeichenprogramm Illustrator ist ein ideales Produktionswerkzeug für die Konzeption und Erstellung von Multimedia-Grafiken, Webgrafiken und Logos.

Inhalte:
- Grundlegende Programmfunktionen, Bedienoberfläche und Werkzeuge

Anzeige

- Objekte, Grundformen und Vektoren zeichnen und bearbeiten
- Arbeiten mit Ebenen, Masken und Ankerpunkten
- Farbverläufe, Muster und Transparenzen nutzen
- Bitmap-Bilder importieren und editieren, Bilder in Pfade umwandeln
- Arbeiten mit Ebenen, Diagramme erstellen
- Text erzeugen und bearbeiten, Typografie-Regeln
- Digitales Malen
- Effekte und 3D-Filter
- Ausgabe und Dateiformate

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/ Laptop (Windows oder Mac)

5345-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Illustration und Vectorart in Adobe Illustrator

Mit der Hand skizziert, am Computer illustriert

Ihre auf Papier gezeichneten Figuren und Illustrationen sollen nicht länger dort verbleiben, sondern nun den Weg ins Digitale finden? Lernen Sie im Kurs eigene Sektches strukturiert zu erstellen (Referenz, Idee, Skizze), zu vektorisieren und schließlich finalisiert digital auszuarbeiten. Bringen Sie Ihre Zeichnungen mit oder lassen Sie sich im Kurs inspirieren. Anhand von Beispielen und in Übungen lernen Sie die schier grenzenlosen Bearbeitungsmöglichkeiten in Adobe Illustrator kennen, die Ihre Illustrationen zu einem Eyecatcher machen.

Inhalte:

- Kreative Techniken und Umgang mit Formen und Farben
- Tipps und Tricks zur digitalen Bearbeitung
- Umgang mit nützlichen Tools und digitaler Pinsel
- Erstellung personalisierter Farbpaletten für das eigene Projekt
- Richtige Vorbereitung der Illustration für Print und Web

5346-01 *Mikhail Svyatskiy*
Do + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Juni – 01. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Illustrator Spezial

● **Infografik**

Entdecken und erlernen Sie in Adobe Illustrator CC Werkzeuge und Workflows zum Erstellen von Infografiken. Mit Infografiken lassen sich Informationen und Daten visuell ansprechend darstellen, um damit Zusammenhänge leicht erfassbar zu machen. Die Möglichkeiten der visuellen Umsetzung in Adobe Illustrator werden praktisch aufgezeigt und erprobt.

5348-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **16. Mai + 18. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 49

● **SVG Animation**

Scalable Vector Graphics (kurz auch SVG) ist eine empfohlene Spezifikation zur Beschreibung zweidimensionaler Vektorgrafiken. SVGs, welche auf XML basieren, können in praktisch allen relevanten Webbrowsern dargestellt werden und sind frei skalierbar. Das Vektor Grafik Format SVG kann mit den Webtechnologien CSS, SMIL oder JavaScript animiert werden. Im Vordergrund steht das Anlegen von geeigneten Vektorgrafiken in Adobe Illustrator CC und das Animieren mit kostenlosen Onlinediensten.

5349-01 *Tillman Suhr*
Mo + Mi, 18.00 – 20.30 Uhr, **21. Feb. + 23. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 49

Kombi-Kurse Grafik-Design

Grafisches Gestalten mit Open Source

Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape

Nicht nur mit den bekannten kostenpflichtigen Grafik-Programmen können professionelle Ergebnisse erzielt werden, sondern auch mit kostenlosen Open-Source-Programmen. Mit GIMP können Bilder (Bitmap) bearbeitet werden, während das Programm Inkscape zur Erstellung von Vektorgrafiken verwendet wird. Scribus ist ein Layout- oder Desktop-Publishing-Programm zur Verknüpfung von Text und Bild. Im Kurs erhalten Sie Tipps und Tricks zum Print- und Screendesign. Darüber hinaus lernen Sie Gestaltungsgrundlagen (Satz und Typografie, Bild-

aufbau, Gestaltungsraster, Farbe und Form) für die Gestaltung von Zeitschriften, Broschüren, Büchern, Flyern, Foldern und Plakaten unter dem Aspekt der Wahrnehmung und Wirkung kennen. Auch technische Komponenten von Print- und Screendesign sind bei der Erstellung zu berücksichtigen.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5351-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten Adobe I

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg)

„Drei auf einen Streich!" – machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Adobe Photoshop CC, InDesign CC und Illustrator CC vertraut. Sie erhalten einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Photoshop, erstellen Sie Layouts in InDesign und zeichnen Grafiken oder Logos in Illustrator. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Inhalte:
- Überblick Illustration, Bildbearbeitung und Layout: Dateiformate, Arbeitsoberflächen, wichtige Grundeinstellungen
- Grundwissen Typographie, Farbe und Gestaltung
- Illustrator: Grundlagen Vektortechnik, Objekte erstellen und anpassen, Pfade und Knotenpunkte
- Photoshop: Bildoptimierung, Ebenen, Masken und Auswahl
- InDesign: Dokument-Erstellung, Objekte und Bilder einfügen, mehrseitige Dokumente, PDF-Export

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5352-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Online-Kurs: Grafisches Gestalten mit Adobe II

Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau)

Fortgeschrittene Nutzer/-innen mit guten Grundkenntnissen in den drei Programmen, die diese vertiefen und erweitern möchten, können hier praxistaugliche Lösungen erlernen und erstellen.

Inhalte:
- Komplexe Bildbearbeitung mit Ebenen, Masken und Smartobjekten
- Illustrationstechniken und -stile mit Illustrator
- Hochwertige Layouts in Indesign unter Einbeziehung von Gestaltungs- und Typografieregeln
- Zusammenspiel der Programme
- Tipps und Tricks für die Praxis
- Ausgabe in Print (druckfähiges PDF), Webseiten und Social Media

Voraussetzung: Grundlagen in Photoshop, InDesign und Illustrator, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5353-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Adobe Creative Cloud Workshop

NEU im Programm

Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator

Sie kennen die einzelnen Programme der Adobe Creative Cloud und möchten die Vorzüge bei der Bearbeitung eines Projekts kennenlernen? Im Fokus steht die schnelle und zielorientierte, praktische Arbeit mit den drei Programmen. Der komplette Print-Workflow mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC sowie die Vorzüge von Bridge und Acrobat werden an praxisnahen Beispielen erarbeitet. Der Workflow beginnt meist mit der Aufbereitung von Bildern und Grafiken, dem Platzieren im Layout und endet mit der Erstellung von PDF-Dateien für den Print- und Web-Bereich. Im Vordergrund stehen gestalterische und technische Gesichtspunkte beim Erstellen einer Broschüre.

Voraussetzung: Gute Kenntnisse in mind. einem der Programme der Creative Cloud

5354-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 18. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Intensivkurs Adobe Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Lernen Sie die Möglichkeiten der professionellen Gestaltung mit Texten und Bildern kennen und erfahren Sie, wie Sie die Werkzeuge der Adobe Creative Cloud für überzeugende Layouts Ihrer Infomedien (Faltblätter, Broschüren, Plakat, Visitenkarte) oder einer Buch-Publikation einsetzen. Sie lernen außerdem, Bildmaterial richtig vorzubereiten und ins Layout einzubinden und erfahren, wie Sie mit den Vektor-Zeichentools ein Logo erstellen können.

Ein Hinweis für Mausnutzer/-innen
Die Investition in ein Grafiktablett ist nicht unbedingt erforderlich. Damit das Arbeiten mit z.B. Pinseln in Grafikprogrammen aber gut funktioniert und Spaß macht, sollte Ihre Maus gut auflösen und exakt sein.

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungskenntnisse mit dem Satz- und Layoutprogramm InDesign CC
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit Photoshop optimieren
- Grafiken erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, solides Arbeiten mit einem Textverarbeitungsprogramm

5355-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Grafisches Gestalten mit Affinity

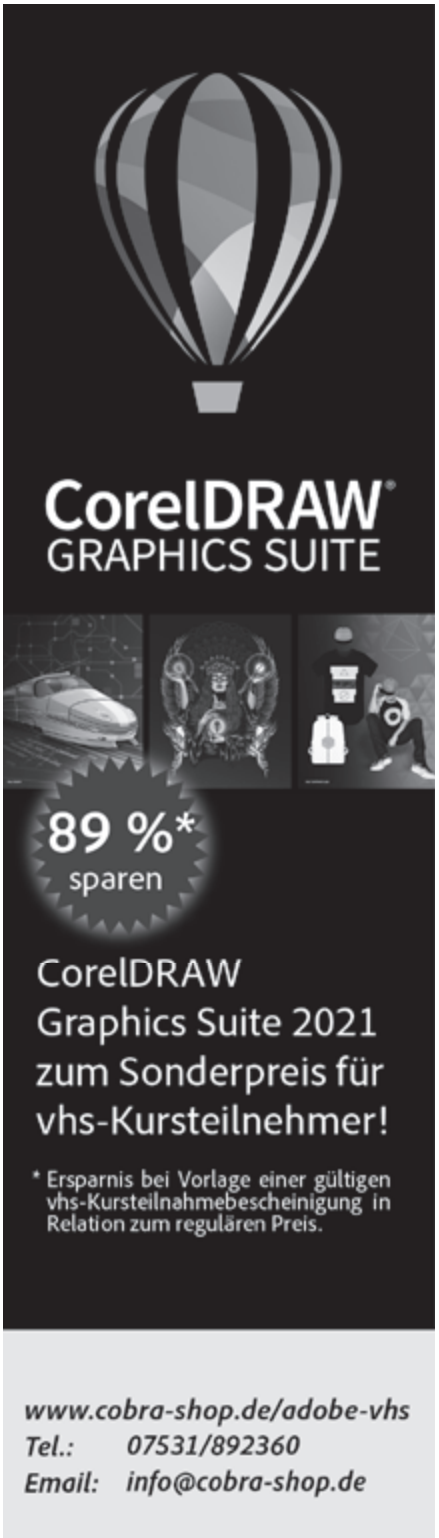
Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer

Machen Sie sich in kompakter Form mit den Vorzügen und Einsatzbereichen der Programme Affinity Photo, Publisher und Designer des Herstellers Serif vertraut. In diesem Bildungsurlaub erhalten Sie einen Einstieg in die drei Programme: Neben der Bildbearbeitung mit Affinity Photo, erstellen Sie Layouts in Affinity Publisher und zeichnen Grafiken oder Logos in Affinity Designer. Sie erfahren, welches Programm am besten wann zum Einsatz kommt und wie Sie die Programme für einen reibungslosen Workflow optimal nutzen können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5358-01 BU *Tillman Suhr*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Anzeige



Online-Kurs: Intensivkurs Affinity Print

Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung

Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten der Gestaltung mit Text- und Bildmaterial und nutzen Sie effiziente Werkzeuge für Ihr Layout. Der Bildungsurlaub richtet sich auch an diejenigen, die sich bereits mit dem Erstellen einfacher Infomedien in z.B. Microsoft Word befassen (Faltblatt, Broschüre, Visitenkarte) und diese nun im Grafikprogramm professioneller und effizienter gestalten möchten. Lernen Sie, mit den Affinity-Werkzeugen aussagestarke Layouts zu erstellen sowie Ihr Bildmaterial überzeugend zu einzusetzen. Mit den Vektor-Zeichentools lernen Sie außerdem, ein Logo zu gestalten.

Inhalte:
- Grundlegende Anwendungskenntnisse von Affinity Publisher
- Aufbau eines einfachen Infomediums von A bis Z
- Bildmaterial mit den Werkzeugen von Affinity Photo optimieren
- Vektorformen und einfache Grafiken (z.B. Icons) mit Publisher erstellen
- Anwendung von Regeln einer guten grafischen Gestaltung
- Dokumente für perfekte Druckergebnisse vorbereiten

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder sowie in der Arbeit mit einem Textverarbeitungsprogramm

5359-01 BU *Helge Neubauer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. – 04. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Aufbaukurs Grafik und Gestaltung II

NEU im Programm

Umgang mit Schrift, Farbe und Layout für Fortgeschrittene

Sie kennen die Grundzüge von Farben, Formen und Typografie und wissen wie man ein Layout gestaltet. Doch welche Schrift passt zu welcher Zielgruppe und wie können wir differenziert Gestaltungsmittel einsetzen, um mit ihnen zielgruppenspezifisch zu kommunizieren? Tauchen Sie ein in die facettenreiche Welt der grafischen Gestaltung und beschäftigen Sie sich im Aufbaukurs mit erweiterten Herangehensweisen für eine gelungene Umsetzung Ihres Kreativvorhabens. Tipps und Tricks vom Profi helfen bei einer individuellen Gestaltung, die anspricht.

Inhalte:
- fortgeschrittene Techniken für Ideenfindung, Konzept, Sketch, Moodboard, digitale Fertigstellung
- Umgang mit Typografie, Fotografie und Illustration
- Vertiefendes Wissen zu Designgrundlagen
- Werksschau: Analyse bekannter Designarbeiten
- Realisierung eigener, individueller Projekte
- Erweiterte Übungen in der Produktions-Software Adobe Photoshop, Illustrator und Indesign
- Durchblick im Datei-Dschungel: Files für Druck und Web richtig exportieren (JPG,TIFF und PDF)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Grundlagen in der Grafischen Gestaltung

5360-22 *Mikhail Svyatskiy*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 18. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

PDF

Online-Kurs: PDF-Dateien erstellen

mit Acrobat, InDesign und Word

Barrierefreiheit bedeutet, dass alle Menschen sämtliche Inhalte eines Webauftrittes oder einer PDF-Datei nutzen können. PDF-Dokumente so zu erstellen, dass weder Nutzergruppen, Anwendertools oder Techniken eingeschränkt bzw. ausgeschlossen werden, das ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen barrierefreie Dokumente nach BITV 2.0 (Barrierefreie Informationstechnik-Verordnung) zu konfigurieren und Werkzeuge für die Prüfung und Herstellung zu nutzen.

Inhalte:
- Arbeiten mit Formatvorlagen
- Dokumenteigenschaften bearbeiten
- PDF-Tags und Dokumentstruktur
- PDF-Export aus Adobe InDesign
- Überprüfen der PDF-Dateien mit Adobe Acrobat Professional und PDF Accessibility Checker (PAC-3)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5363-01 *Tillman Suhr*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 65

Audio, Video, Animation, 3D

In einer digitalisierten Welt, die von Medien bestimmt wird, begegnen uns Bewegte Bilder vielerorts. Auf Webseiten und in Social Media-Kanälen (wie Facebook, Instagram & Co.) werden Filme und Videos im unternehmerischen und privaten Kontext vielfach eingesetzt, denn sie dokumentieren, informieren und unterhalten.

Unsere Kurse richten sich an alle, die im Beruf mit dem Thema Medienproduktion betraut sind oder zukünftig betraut sein werden sowie an Interessierte, die Podcasts, Filme und Animationen gerne selbst erstellen und nutzen möchten. Wir schulen folgende Anwendungen:

kostenpflichtige Programme
- Adobe Premiere CC
- Adobe Premiere Elements
- Adobe After Effects CC

kostenfreie Programme
- Audacity
- DaVinci Resolve
- Shotcut
- Blender

Kursbesucher/-innen eines Adobe-Kurses profitieren beim Kauf einer Jahreslizenz vom vergünstigten Bildungstarif (mehr Infos dazu im Kurs).

Audio

Audacity
Einstieg in die Audiobearbeitung

Ob für Filme, Podcasts oder Hörspiele – Sie suchen nach einer Möglichkeit Musik und Sprache zu bearbeiten und möchten erfahren, wie Sie mittels gutem Sound überzeugen können? Audacity ist ein kostenloses Programm für die Aufnahme und Bearbeitung von Tönen und vereint zahlreiche Funktionen. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Aufnahmetechnik und der Spurbearbeitung kennen. Sie lernen Tonspuren zu importieren, zu interpretieren, zu bearbeiten, zu kombinieren und ggf. zu optimieren. Ferner erhalten Sie einen Überblick im Datei-Dschungel (wav, mp3 & Co.), damit beim Export und der Weiterverarbeitung nichts mehr schiefgeht.

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss
Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5365-01 *Tillman Suhr*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. März + 06. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Film und Video

Filme und Videos produzieren mit dem Smartphone oder Tablet

NEU im Programm

... gewusst wie?!

Videos sind der Renner: Produkte, Dienstleistungen, soziale Projekte und auch Lerninhalte lassen sich in einem Video einfach, spannend und unterhaltsam präsentieren bzw. vermitteln. Und dafür braucht es nicht einmal teures Filmequipment. Im Kurs erhalten Sie eine Einführung in die Konzeption und Produktion mit dem Tablet oder Smartphone. Sie fertigen selbst ein kurzes, personalisiertes Video mit eigenem Bild-, Foto- oder Filmmaterial an.

Inhalte:
- Einsatzmöglichkeiten, Beispiele
- Storytelling: Wie baue ich eine Geschichte spannend auf?
- Technik/Material
- Planungstools
- Equipment/Software

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken oder USB-Anschluss. Sie können mit einem iPad der VHS arbeiten oder Sie bringen Ihr eigenes Gerät mit.
Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Gerät

5369-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Apr. + 24. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Möglichkeiten der Videobearbeitung
Grundlagen für Filmemacher/-innen

Steigen Sie ein in die facettenreiche Welt der Videobearbeitung und lassen Sie sich in die Grundlagen einführen. Von einer Übersicht zu den Programmen und deren Einsatzmöglichkeiten bis hin zum Einstieg in den digitalen Videoschnitt – in diesem Kurs erhalten Sie Step by Step einen systemtischen Einstieg in die Videobearbeitung. Sie lernen u.a. die Grundlagen der Filmmontage kennen, beschäftigen sich mit Dramaturgie, Erzählformen, Bildästhetik, Vertonung. Im Kurs wird sowohl auf Adobe Premiere Pro als auch auf Open Source-Software eingegangen. Dieser Kurs richtet sich an alle, die keine Vorerfahrung in der Videobearbeitung haben und sich einen generellen Überblick wünschen über den Arbeitsablauf, die Austattung des Computers sowie den Funktionsumfang der unterschiedlichen Programme für die Videobearbeitung (kostenlose bis teure, und professionelle). Nach diesem Kurs sind Sie in der Lage, zu entscheiden, was Sie benötigen, um Ihr Videoprojekt umzusetzen.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5370-01 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juni + 22. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: ShotCut (Open Source)
Einstieg in Videoschnitt und -bearbeitung

Shotcut ist kostenfrei und steht für Windows, Mac und Linux zur Verfügung. Es bringt leistungsstarke Editing-Features, Filter und Effekte für Video und Audio mit, kann HD und 4K, erlaubt die Nutzung verschiedener Hardware von Drittanbietern und unterstützt diverse Dateiformate und Codecs. Mit der Trimm-Funktion kann man Videos am Anfang sowie Ende beschneiden. Für Farbkorrekturen und Unschärfen bringt Shotcut entsprechende Effekte mit und speichert vorgenommene Einstellungen ab, sodass sie als Vorlagen für andere Videos bereitstehen. Erlernen Sie als Anfänger/-in die Grundlagen von Videoschnitt und -bearbeitung sowie die wichtigsten Funktionen von Shotcut.

Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von ShotCut
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5371-01 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Juni + 08. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: DaVinci Resolve (Open Source)

NEU im Programm

Videoschnitt und -bearbeitung für Einsteiger/-innen

Ob mit dem Smartphone, dem Fotoapparat oder einer Videokamera gefilmt – Sie möchten Ihr Videomaterial zusammenschneiden und lernen, wie

Sie Ihre Filme und Videos mit einem unverkennbaren Look zum Glänzen bringen? Dafür müssen Sie weder Cutter/-in sein, noch sich teure Software anschaffen. In der Standard-Ausführung ist DaVinci Resolve kostenlos und verfügt dennoch über alle Features, die für Videoschnitt und Farbkorrektur zunächst benötigt werden. Starten Sie jetzt Ihr Filmmaterial in ein passende Form zu bringen!

Inhalte:
- Einführung in die Bedienung von DaVinci Resolve
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Fertiges Video exportieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5372-01 *N.N.*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni + 14. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 195

Premiere Elements I + II

Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film

Imagefilme, Veranstaltungsdokumentationen, Video-Clips für Social Media, das Intranet oder die Webseite – Filme und Videos sind auch aus der Unternehmenskommunikation nicht mehr wegzudenken. Lernen Sie in diesem Kurs, wie eine Geschichte gut erzählt wird, welche Basics Sie für die Filmaufnahmen beachten müssen und wie Sie das gefilmte Material dann am PC zu einem gelungenen Film zusammenschneiden. Mit dem richtigen Handwerkszeug und ein paar Kniffen kann bei der Film-/Videoproduktion fast nichts mehr schiefgehen.

Inhalte:
- Vermittlung der Grundkenntnisse und Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe
- Filmen, Einstellungen an der Kamera
- Anlegen von Projekten, Projekteinstellungen
- Schneiden und Verwalten
- Filtereffekte und Farbkorrekturen
- Texte, Unter- und Filmtitel
- Ton und Musik
- Skalieren, komprimieren und exportieren für die Weiterverarbeitung

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: (falls vorhanden) Kamera, Bedienungsanleitung, Verbindungskabel, Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss

5373-01 BU *Stefan Seibert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Premiere Pro I

Grundlagen des Videoschnitts

Die Bilder sind gedreht und jetzt möchten Sie Ihren Film bauen, also schneiden? Egal, ob Sie einen Imagefilm, eine Veranstaltungsdokumentation oder ein Videotutorial erstellen möchten, alles steht und fällt mit einem guten Schnitt. Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in den digitalen Videoschnitt mit Adobe Premiere Pro. Sie lernen die Grundlagen der Filmmontage kennen und machen sich dabei auf den Weg Schritt für Schritt mithilfe von Übungsmaterial und/oder Ihrem eigenen Material Ihren Kurzfilm zu erstellen.

Inhalte:
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Basics für den Videoschnitt
- Video exportieren

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5374-01 *Thomas Niederhaus*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Premiere Pro II

Fortgeschrittene Videoschnitt-Techniken

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse in Premiere Pro und möchten Ihre Fertigkeiten verbessern sowie Ihren Workflow effizienter gestalten? In diesem zweitägigen Kurs werden Sie mit fortgeschrittenen Techniken für Ihre Video-Produktionsabläufe vertraut gemacht. Es werden vertiefende Themen aus dem Editing sowie der professionellen Videoproduktion behandelt.

Inhalte:
- Titel gestalten und einfügen
- Musik einfügen
- Überblick Schnittworkflow in Premiere Pro und Optimierung
- „Ein Lidschlag, ein Schnitt" – Tipps und Tricks für den Feinschnitt
- Vertiefende Video- und Audionachbearbeitung
- Erweiterte Funktionen für Colorgrading und Sounddesign
- Import und Bearbeitung von Medien (Musik, Bilder, Animationen etc.)
- Effekte und Filter
- Empfehlungen für Rendering und Videoexport

Bitte mitbringen: Kopfhörer
Voraussetzung: Premiere Pro I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac)

5375-01 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 130

Premiere Pro und After Effects

Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion

Sie möchten in die professionelle Bearbeitung digitaler Filme im Video- und Audiobereich einsteigen und sind daran interessiert Ihr Filmmaterial mithilfe von Effekten und kleinen Animationen noch informativer und ansprechender zu gestalten? Im Kurs lernen Sie neben den Grundlagen des digitalen Videoschnitts mit Adobe Premiere CC auch die Möglichkeiten des Compositing-Programms After Effects CC kennen, um mit computergenerierten Animationen Ihren Film/Ihr Video aufzuwerten.

Inhalte Adobe Premiere CC:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen des Arbeitsbereichs
- Importieren und Schneiden von Videomaterial
- Einfügen von Titeln, Überblendungen und Musik
- Videoexport

Inhalte Adobe After Effects CC:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Erste einfache Animationen
- Arbeitem mit Formen und Pfaden
- Sinnvolle Ergänzungen im Zusammenspiel von Premiere und After Effects
- Rendern bzw. Ausgabe

Bitte mitbringen: Kopfhörer mit Klinken- oder USB-Anschluss
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5386-01 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Animation und 3D

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen
- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-01 *Artur Kazun*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

After Effects II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Adobe After Effects CC gesammelt, haben noch Fragen und möchten sicherer die fast unendlichen Möglichkeiten des Programms nutzen? In diesem Kurs festigen Sie Ihre Kenntnisse im Erstellen von computergenerierten Kompositionen und lernen komplexere 3D-Animationen zu realisieren, mit der Kamera durch den virtuellen Raum zu fliegen, visuelle Effekte zu erzeugen, mit Masken zu arbeiten und vieles mehr.

Inhalte:
- Compositing
- Anpassung von Musik und Sound
- Zeitverzerrung
- Vektor-Zeichenwerkzeuge und Retusche
- Licht und Kamera
- Motion-Tracking
- Render-Einstellungen
- Expressions

Voraussetzung: After Effects I oder vergleichbare Kenntnisse, sicherer Umgang mit Ihrem PC/Laptop (Windows oder Mac), routiniertes Arbeiten mit dem Explorer/Finder, erste Erfahrungen mit Adobe Photoshop von Vorteil

5388-01 *Artur Kazun*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Animation mit Blender (Open Source) I

Einstieg in die 3D-Grafiksuite

Für all diejenigen, die schon immer mal in die Welt von 3D reinschnuppern wollten, bietet das freie Programm Blender hierfür alle Möglichkeiten. Angefangen von einfachen Objekten und Szenen bis hin zu kleinen Animationen im dreidimensionalen Raum. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen im Animations-Programm Blender.

Inhalte:
- Bedienoberfläche
- Modeling
- Shading/Texturing
- Animation
- Rendering

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5393-01 *Artur Kazun*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Juni + 15. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Blender II

Fortgeschrittene Techniken für Animation und Compositing

Sie haben bereits erste Erfahrungen mit Blender gesammelt und möchten jetzt tiefer in die Animation einsteigen? In diesem Kurs vertiefen wir die Themen aus dem Kurs „Animation mit Blender I". Wir erlernen darüber hinaus wie sich die Einzelteile eines Objektes gezielt bewegen lassen („Rigging") und Sie Licht in Ihrer Animation optimal einsetzen („Lighting").

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

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse in Blender, gute Computer-Kenntnisse

5394-01 *Artur Kazun*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **29. Juni – 20. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing

Unser Angebot richtet sich an alle, die Social Media beruflich nutzen möchten – Selbstständige, die sich selbst vermarkten, Mitarbeitende in PR-/Marketing-Abteilungen, die in das Social Web einsteigen und Non-Profit-Organisationen, die neue Wege der effektiven Kommunikation suchen.

Profiwissen aus der Praxis

Wir bieten Ihnen eine breite Auswahl an Themen: von der Strategieentwicklung für eine erfolgreiche Marketingkampagne über das Handwerkszeug wie erstelle ich einen Blog und/oder Content (bspw. Text, Fotos, Stories, Videos oder Podcasts), bis zum Monitoring der Social Media Aktivitäten.

Alle Kurse setzen gute Internetkenntnisse voraus. PR- oder Marketingkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Weitere Anforderungen sind jeweils gekennzeichnet.

Weitere Informationen auch unter vhs.frankfurt.de/SocialMedia

Save the date

Social Media Shorts

Kostenloser Online-Infonachmittag mit Kurzvorträgen rund um Bloggen und Social Media

In Form von Kurzvorträgen geben wir Ihnen einen Einblick zu verschiedenen Fragen rund ums Bloggen, Netzwerken und Social Media Marketing. Sie haben die Möglichkeit unser aktuelles Kursangebot sowie unsere Kursleiterinnen und Kursleiter kennenzulernen.

Weitere Informationen und das Programm finden Sie ab Januar im Internet unter vhs.frankfurt.de

5400-40 *Kursleiter/-innen Team*
Sa, 14.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Online-Infoabend zum Zertifikat

Social Media Manager/-in (BVCM)

Wir informieren Sie zum Zertifikat „Social Media Manager/in (BVCM)" des Bundesverbandes für Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media und welche Möglichkeiten wir Ihnen an der VHS zur Prüfungsvorbereitung bieten.

5444-40 *Stefan Evertz; Katja Evertz*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **15. Juli, 1x**
Online-Kurs; Entgeltfrei

Bloggen

Blogger/-in werden – Wie geht das?

Überblick und erste Schritte

Blogger/-innen empfehlen Kochrezepte, schreiben über Modetrends oder führen ein öffentliches Tagebuch. Aber: Wie wird man zum/zur Blogger/-in? Der Kurs vermittelt eine elementare Einführung in folgende Bereiche:

- Bedienung von WordPress
- Medienforschung und Trends
- Medienrecht, Impressum, Datenschutzerklärung

Praktische Tipps runden den Kurs ab und bieten eine solide Grundlage für die spätere Arbeit am eigenen Blog. Der technische Teil wird auf der Web-Schulungsumgebung der VHS durchgeführt.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Internet und E-Mail.

5401-44 *Astrid Biesemeier*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **16. Mai + 23. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

● **Online-Kurs**

5401-42 *Barbara Riedel*
Mo + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **28. Feb. – 07. März, 3x**
Online-Kurs; € 65

Achtung, fertig, Blog!

Bloggen mit WordPress

Selten waren die digitalen Möglichkeiten leichter zugänglich, um als Chefredakteur/-in in eigener Sache zu publizieren: ob aus privatem Interesse oder beruflicher Ambition. Ein Blog erhöht die Online-Sichtbarkeit und zwingt liebevoll dazu, Software und Digitalthemen kennenzulernen und zu verstehen. Wer sich als Blogger/-in attraktiv darstellt, gewinnt Reichweite und kann sich als Experte/-in positionieren. Für die praktische Umsetzung in WordPress steht eine kostenfreie Web-Schulungsumgebung der VHS zur Verfügung.

Inhalte:

- Konzeption des Blogs
- Blog-Struktur, Menü und Beiträge anlegen
- Einbinden von Medieninhalten
- Verwendung von Plugins, Datensicherung, DSGVO Basics
- Tipps und Tricks für einen ausdrucksstarken Blog
- Hinweise zum späteren Webhosting und zur Domainregistrierung

Voraussetzung: Sichere Computer- und Internetkenntnisse

5402-42 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. März + 02. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

● **Online-Kurs**

5402-44 *Barbara Riedel*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Juni – 25. Juni, 3x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Blog-Werkstatt

Workshop für WordPress Blogger/-innen

Braucht Ihr Blog einen neuen Anstrich? Oder möchten Sie ihn grundsätzlich überprüfen und optimieren? Egal wie lange es her ist, dass Sie zuletzt an Ihrem Blog getüftelt haben: Hier tanken Sie neue Motivation und Sie werden inspiriert, um effektiv daran weiterzuarbeiten. Der Online-Workshop setzt erste praktische Erfahrungen mit einem eigenen Blogprojekt voraus. Er vermittelt fortgeschrittene WordPress-Kenntnisse und gibt Tipps, Tricks und wertvolles Feedback einer WordPress-Expertin und Betreiberin unterschiedlicher Blogs.

Mögliche Themen sind:

- Theme- und Plugins im Check sowie individuelle Empfehlungen
- Strategische und technische Planung von Optimierungsprozessen
- Content-Optimierung (SEO, redaktionell, Workflow)

• Social Media Vernetzung

Die Gruppengröße ist auf max. 6 Teilnehmende begrenzt, um bedarfsgerecht auf die einzelnen Blogprojekte der Teilnehmer/-innen eingehen zu können.

Voraussetzung: Ein eigener WordPress-Blog, Experimentierfreude

5403-42 *Anja Zörner*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 75

5403-44 *Anja Zörner*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Aug., 1x**
Online-Kurs; € 75

Online-Kurs: Blogs professionell betreiben

Von der Leidenschaft zum Business

Wie kann ich eigentlich mit meinem Blog Geld verdienen? Wie blogge ich professionell? Wenn Sie sich diese Fragen schon einmal gestellt haben, sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie werden lernen, aus Ihrem Hobby-Blog einen professionellen Blog zu machen. An zwei Abenden beschäftigen wir uns ausgiebig mit Themen wie Social Media, Suchmaschinenoptimierung und den verschiedenen Wegen, wie man mit einem Blog Geld verdienen kann.
Am Praxistag dreht sich alles rund um Ihren Blog, sodass Sie am Ende mit neuen Ideen aus dem Kurs gehen, die Sie direkt umsetzen können.

Inhalte:
- Welche Einnahmequellen und Kooperationsmöglichkeiten gibt es?
- Was gehört zu einem professionellen Auftritt?
- Marketing für den eigenen Blog
- Tools und Equipment

Rechtliche Hinweise sowie Tipps und Tricks runden den Workshop ab.

Voraussetzung: mind. 1 Jahr Erfahrung mit einem eigenen, selbst gehosteten Blog (Achtung: nicht mit wordpress.com)

5407-42 *Barbara Riedel*
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, Do, 18.00 – 21.15 Uhr,
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juli – 16. Juli, 3x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Fit für die DSGVO

Machen Sie Ihren WordPress-Blog datenschutzkonform!

Seit dem 25. Mai 2018 gibt es die DSGVO – die Datenschutzgrundverordnung. Diese hat in den Reihen von Websitebetreiber/-innen und Blogger/-innen für einiges an Aufruhr gesorgt. Die Anpassungen waren vielfältig und neue Plugins sind als schnelle Hilfen wie Pilze aus dem Boden geschossen. In diesem Kurs lernen Sie die besten Lösungen kennen, mit denen Sie Ihre Website oder Ihren Blog innerhalb weniger Stunden datenschutzkonform machen können.

5408-42 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **30. Mai + 01. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Marketing

Online-Kurs: Webredaktion – Online-Projekte betreuen

Sie möchten Ihre Website und Online-Kanäle bzw. die Ihrer Firma inhaltlich betreuen? In diesem Kurs lernen Sie, Websites redaktionell zu pflegen und einen Redaktionsplan zu entwickeln.

Inhalte:
- Webprojekte planen
- Textwerkstatt
- Fotos und Videos erstellen
- Pressearbeit
- Newsletter-Marketing
- Social Media (Google My Business, Twitter)
- Back-up und Datenschutz (EU-DSGVO)
- Journalisten-Tools (Software und Online-Dienste)

Im Bildungsurlaub werden auch gesellschaftspolitische Inhalte vermittelt (Presse-, Urheber-, Persönlichkeitsrechte und Mediengesetzgebung). Für den praktischen Anteil stellt die VHS eine WordPress-Schulungsumgebung zur Verfügung.

Voraussetzung: Windows-/Computer-Grundkenntnisse, Internet-Erfahrung
Bitte mitbringen: Smartphone oder Digitalkamera

5411-42 BU *Katja Evertz*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Online-Kurs: Erfolgreiches Marketing mit E-Mail und Newsletter

Social Media nutzen viele. E-Mail nutzen (fast) alle. Mithilfe eines Newsletters können Sie dabei Interessierte, Kunden/-innen und Partner/-innen ansprechen und informieren. In diesem Seminar lernen Sie die Grundlagen von E-Mail-Kampagnen und regelmäßigen Newslettern – von relevanten und lesenswerten Inhalten über die ansprechende Gestaltung bis hin zu den technischen Möglichkeiten. Das Seminar widmet sich ebenfalls den rechtlichen Rahmenbedingungen beim Versand von Newslettern sowie dem sinnvollen Aufbau und Einsatz eines eigenen Verteilers.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit einem PC, Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5412-42 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 65

Anja Zörner
hat Germanistik studiert. Bei einem der größten Digitalvermarkter in Deutschland hat sie Online-Marketing gelernt und später im Social Media Management in einer Agentur und im Inbound-Marketing gearbeitet. Sie ist selbstständige Online-Texterin und betreibt eigene Blogs. Wer viel zu erzählen hat, den unterstützt sie, seine Inhalte onlinegerecht aufzubereiten und mit den passenden Werkzeugen in einem Blog darzustellen.

Online-Kurs: Google my Business

Die Suchmaschine Google schiebt sich mit dem Google Local Pack, den Fundstellen aus ihrem eigenen Branchenbuch, auf die vordersten Plätze der Suchergebnisse. So wird für viele Firmen ihr Google My Business-Profil wichtiger als ihre eigene Website. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie das kostenlose Google My Business-Unternehmensprofil Ihrer Firma einrichten und pflegen und wie Sie Bewertungen von Kunden gewinnen.

Inhalte:
- Mobile Suche und Lokal Pack
- So funktioniert Google My Business (GMB)
- Google-Konto und GMB-Inhaberschaft
- GMB: Dashboard und Datenkonsistenz, Fotos und Videos, 360°-Streetview, Rezensionen und Kundenkontakte, Beiträge, Erfolgsstatistik, Checkliste, Strategie und Optimierung
- GMB-Unternehmensprofil per App unterwegs verwalten

5413-42 *Thomas Niederhaus*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Tom Noeding ist Senior Social Media Consultant bei einer Social Media Strategieberatung für den B2B-Bereich und bringt viele Jahre Berufserfahrung in der Community- und Online-Kommunikation mit. Er unterrichtet mit viel Freude in verschiedenen Bildungseinrichtungen und teilt sein breit gefächertes Know-how.

Online-Kurs: SEO für WordPress-Nutzer/-innen

So gelingen On- und Off-Page-SEO!

Wer einen Blog oder eine Website hat, stolpert früher oder später über das Thema Suchmaschinenoptimierung – oder kurz: SEO. Lernen Sie, was auch Sie tun können, um Ihre Seite besser in den Suchmaschinen zu platzieren. Neben On-Page-SEO, d.h. Maßnahmen die direkt auf dem Blog bzw. der Website vorgenommen werden, beschäftigen wir uns intensiv mit den häufig außer Acht gelassenen Off-Page-Maßnahmen.

Inhalte:
- Grundlagen: On-Page- und Off-Page-SEO
- Social Media-Aktivitäten zur Verbesserung des Rankings
- Linkbuilding richtig betreiben
- Plugins für WordPress, Tools und Tricks einer erfahrenen Bloggerin

Voraussetzung: Erfahrung mit WordPress (eigene Website oder eigener Blog)

5414-42 *Barbara Riedel*
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **17. Mai – 19. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Nachhaltiges Online-Marketing

Ressourcenschonende Kommunikation ist möglich

In Marketing und Kommunikation sind Unternehmen oft alles andere als nachhaltig – Ressourcen (Budgets, Zeit, Technik etc.) werden verschwendet und selten sinnvoll eingesetzt. Im Bildungsurlaub zeigen erfahrene Kursleiter/-innen, wie Sie Ihre Ressourcen besser einsetzen und letztendlich ressourcenschonender kommunizieren können.

Inhalte:
- Online-Marketing: Ziele und Strategien
- Marketing-Elemente: Website, SEO, Ads, Newsletter, Content Marketing, Social Media
- Arbeitsfelder und Berufsbilder
- Webanalyse, Erfolgsmessung und Tools
- Rechtliche Aspekte

Der Bildungsurlaub schließt ab mit dem Thema: passende Marketing-Dienstleister finden und kosten-nutzen-effizient beauftragen. Angesprochen sind z.B. Pressesprecher/-innen, Medienschaffende sowie angehende Social Media-, Online Marketing-, oder Community Manager/-innen.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen

5415-42 BU *Katja Evertz; Christian Korte*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 290

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Netzwerken

Professionelles Netzwerken mit LinkedIn

LinkedIn ist mit weltweit über 720 Millionen Nutzer/-innen ein wirkungsvolles Tool für den Aufbau und die Pflege von funktionierenden Netzwerken, um beispielsweise einen neuen Job, lukrative Auftraggeber/-innen oder passende Mitarbeitende zu finden. Lernen Sie anhand von praktischen Beispielen und Übungen, ein professionelles privates LinkedIn-Profil anzulegen, Ihre Sichtbarkeit im Berufsalltag zu erhöhen, sich gezielt mit den richtigen Kontakten zu vernetzen, die Qualität Ihres aufgebauten Netzwerkes zu beurteilen und Ihre persönlichen Daten wirkungsvoll vor Datendieben zu schützen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet

5416-44 *Tom Noeding*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

● **Online-Kurs**

5416-42 *Katja Evertz*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing

Online-Kurs: Social Media Crashkurs

Die Welt der Social Media ist vielfältig und komplex. Der Kurs vermittelt Grundlagen, ordnet ein und bietet einen einfachen Einstieg. Sie erhalten einen Überblick über derzeit relevante Plattformen und ihre Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag. Besonders im Fokus stehen Facebook, Twitter, Instagram sowie Xing und LinkedIn. Ebenfalls Thema sind: Blogs, Podcasts, Video, Pinterest, Snapchat und TikTok. Die zwei Wochen zwischen den beiden Kurs-Blöcken sollen Raum für eigene Übungen geben, die dann im zweiten Block aufgegriffen und weitergeführt werden können.

5417-42 *Katja Evertz; Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
25. Feb., 26. Feb., 11. März, 12. März, 4x
Online-Kurs; € 195

Social Media Management

NEU im Programm

Von Anfang an, umfassend und praxisorientiert

In drei Wochenend-Workshops führen wir Sie umfassend in das Thema Social Media Management ein und bieten Ihnen Profiwissen aus der Praxis:

Inhalte:
- Social Media-Plattformen, Trends, Chancen, Einsatzfelder und Einbindung im Unternehmen
- Social Media Management: Wie entwickle ich eine Content-Marketing-Strategie? Und wie messe ich den Erfolg einer Kampagne? – Konzepte, Tools und Hilfsmittel
- Community Management: Wie baue ich eine Community auf und wie aktiviere ich sie? – Nutzeransprache und Krisenkommunikation
- Content Factory: Handwerkszeug, praktische Übungen, Tipps und Tricks zum Erstellen von Inhalten
- Rechtliche Grundlagen für Social Media

Angesprochen sind Agenturmitarbeiter/-innen, Kommunikationsprofis in Unternehmen, Quereinsteiger/-innen und Selbstständige, die strategisch und operativ Social Media beruflich nutzen möchten.

Voraussetzung: Kenntnisse in der Bedienung mind. einer gängigen Social Media Plattformen (privat oder beruflich)

5418-42 *Tom Noeding; Christian Korte*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 13. März, 26. März, 27. März, 09. Apr., 10. Apr., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 350

Social Media Manager/in

Lehrgang zur Prüfungsvorbereitung auf das BVCM-Zertifikat 2022

Dieser modularisierte Lehrgang bereitet auf die unabhängige Zertifikatsprüfung „Social Media Manager/in" des Bundesverbandes Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media (BVCM) vor.

Der BVCM vertritt als Berufsverband der Social Media-Professionals in Deutschland die Interessen von Community-/Social Media Managern, Social Media-Beratern und -Referenten sowie von sonstigen Berufsständen rund um die digitale Kommunikation.

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an Marketing- und PR-Professionals in Unternehmen und Agenturen, die in die Kommunikation mithilfe von Social Media einsteigen möchten und an freiberuflich Tätige bzw. Selbstständige, die lernen möchten, sich selbst über Social Media zu vermarkten.

Online-Format

Der Online-Lehrgang besteht aus vier Modulen mit fachlichem Inhalt plus einem Prüfungstraining (Gesamtumfang 64 Unterrichtseinheiten).

Die Online-Live-Termine finden auf der Videoplattform Zoom statt. Die Aufgaben zur Vor- und Nachbereitung sind individuell zwischen den gemeinsamen Terminen auf der vhs.cloud zu bearbeiten. Die Bearbeitung der Aufgaben ist verpflichtender Bestandteil des Lehrgangs.

Online-Lehrgang, Kurs-Nr. 5445-40

- **Kickoff: Einführung und Überblick vhs.cloud, Ablauf, Aufgaben**
  01. März, Di, 18.00 – 19.30 Uhr
- **Modul 1: Grundlagen Plattformen, Trends, Ziele und Berufsbild**
  26. + 27. März, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 2: Social Media Recht**
  23. + 24. Apr., Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 3: Social Media Management Strategie, Content Produktion, Monitoring, Erfolgsmessung und Tools**
  21. + 22. Mai, Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Modul 4: Community Management Dialog, Krisenprävention und Influencer**
  18. Juni, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
- **Prüfungstraining**
  19. Juli, So, 10.00 – 17.00 Uhr

Vorbereitender Online-Kurs

Wenn Sie keine Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext haben, empfehlen wir Ihnen folgenden vorbereitenden Online-Kurs:

Social Media Crashkurs, Kurs-Nr. 5417-42
25. + 26. Feb. und 11. + 12. März,
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr
Online-Kurs (Zoom); € 195

Anmeldung zum Lehrgang

Voraussetzungen

- Hochschulabschluss oder 4-jährige fachspezifische Berufserfahrung
- Erfahrung mit Social Media-Plattformen im beruflichen Kontext (u.a. Marketing, Öffentlichkeitsarbeit) oder Teilnahme an einem Social Media Crashkurs
- Bereitschaft zur eigenständigen Bearbeitung von Online-Aufgaben zwischen den Modulterminen

Kosten

€ 600 (Ratenzahlung möglich), Ermäßigungen ausgeschlossen

Lehrwerk

„Social Media Manager. Das Handbuch für Ausbildung und Beruf" von Vivian Pein, Rheinwerk Verlag, 4. Auflage 2020, ca. € 35.

Das Lehrwerk wird nicht von der VHS gestellt.

Beratung und Anmeldung

Die Anmeldung zum Lehrgang ist ausschließlich nach einer vorherigen Beratung möglich.

Susanne Fränznick
Telefon: 069 212-38391
E-Mail: susanne.fraenznick.vhs@stadt-frankfurt.de

Selma Saljic
Telefon: 069 212-37661
E-Mail: selma.saljic.vhs@stadt-frankfurt.de

Online-Infoabend zum Zertifikat und Lehrgang

Wir informieren Sie über das BVCM-Zertifikat, die Prüfung und wie Sie sich anhand unseres Lehrgangs darauf vorbereiten können.

Die Infoveranstaltung ist kostenfrei. Um Anmeldungen wird gebeten.

5444-01: Fr, 28. Jan., 18.00 – 19.30 Uhr
5444-40: Fr, 15. Juli, 18.00 – 19.30 Uhr

BVCM-Prüfung

Zulassungsvoraussetzung zur Prüfung

1. Qualifizierte Fortbildung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation mit einem Umfang von mindestens 30 Stunden und einen Hochschulabschluss einer beliebigen Fachrichtung **oder**
2. Hochschulabschluss im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation und mindestens ein Jahr Berufserfahrung im Bereich Social Media/(Digitale) Kommunikation **oder**
3. Vier Jahre Berufserfahrung im Bereich Social Media/Digitale Kommunikation

Prüfungstermin

Sa, 02. Juli 2022, 09.00 – 16.00 Uhr

Prüfungsgebühr

€ 499

Prüfungsort

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

Veranstalter

Bundesverband Community Management e.V. für digitale Kommunikation und Social Media

Information und Anmeldung

Weitere Informationen zur Prüfung sowie zur Prüfungsanmeldung finden Sie auf der Website des BVCM:
bvcm.org/social-media-manager-zertifizierung

BVCM
Bundesverband Community Management e.V.
für digitale Kommunikation und Social Media

Barbara Riedel
lebt seit November 2014 als digitale Nomadin und schreibt auf ihrem Reiseblog und den dazugehörigen sozialen Medien mit über 130.000 Followern über ihre Erlebnisse rund um die Welt. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf den Themen „Reisen und Arbeiten verbinden" und „Langzeitreisen". Riedel schreibt außerdem Bücher und arbeitet als freiberufliche Autorin für Online-Reiseführer und Magazine.

Facebook-Marketing

Kompakter Workshop für Unternehmer/-innen und Selbstständige

Facebook gehört zum Alltag Vieler und spielt daher für den Marketing-Mix von Unternehmen eine wichtige Rolle. Sie sind bereits auf Facebook oder möchten eine Fanseite einrichten? Sie suchen nach Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Facebook-Marketing und möchten Events, Dienstleistungen oder Produkte aufmerksamkeitsstark platzieren? In diesem Kurs erstellen Sie – bei Bedarf – mit wenigen Klicks eine eigene Unternehmensseite und erhalten Handwerkszeug, strategisch fundiert einen Kommunikationsplan zu erstellen, die Facebook-Zahlen zu deuten und Werbeanzeigen zu schalten.

Inhalte:
- Strategisches Konzept: Ziele und Zielgruppe
- Redaktions-/Kommunikationsplan
- Facebook-Insights: Was verraten die (Kenn-) Zahlen?
- Advertising: bezahlte Werbung

Voraussetzung: Internet-Erfahrung, idealerweise ein eigenes Facebook-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone

5419-44 *Diana Riemer*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Instagram

Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie

Das soziale Netzwerk Instagram gewinnt mit weltweit mehr als 500 Mio. aktiven Nutzer/-innen nicht nur für private, sondern auch geschäftliche Anwender/-innen an Bedeutung. Instagram kann sowohl zur Selbstdarstellung, als auch als Informations-, Kundenbindungs- und Vertriebskanal für eigene Produkte und Dienstleistungen genutzt werden.

Inhalte:
- Entwickeln einer persönlichen Strategie und deren Umsetzung
- Anlegen eines professionellen Profils
- Erstellen von Inhalten
- Steigerung von Likes und Followerzahlen
- Wirkungsvoll werben
- Gezielt Hashtags und Storys nutzen, um die eigene Reichweite zu erhöhen
- Erfolg messen und nachhaltig ausbauen

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Erfahrung, die Instagram privat oder professionell nutzen möchten.

5420-42 *Diana Riemer*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5420-44 *Diana Riemer*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Instagram fürs Business

Ob selbstständig oder angestellt – Sie möchten Instagram nutzen, um Ihr Publikum authentisch und zielgruppengerecht anzusprechen? Sie lernen im Kurs wie Sie auf Instagram Ihren Unternehmensaccount aufbauen und erhalten eine Einführung im Bereich der hochwertigen Content-Produktion mittels einfacher Smartphone-Nutzung. Selbst Kleinunternehmen mit wenig Budget können einen bedeutsamen Mehrwert aus den Tipps und Praxis-Übungen schöpfen.

Inhalte:
- Erstellung von „gutem" Content: Wie poste ich strategisch und zielführend?
- Community-Aufbau und -Management: Wie kann ich meine Followerzahlen und Likes steigern?
- Werbeanzeigen: Wann und wie lohnt es sich Werbeanzeigen zu schalten?
- Strategien zur Reichweitensteigerung

Ein kleiner Ausflug in den Bereich des Influencer-Marketings rundet den Kurs ab.

Voraussetzung: Idealerweise ein eigenes Instagram-Profil
Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5421-42 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **14. März – 23. März, 4x**
Online-Kurs; € 130

5421-44 *Barbara Riedel*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Juni – 06. Juli, 4x**
Online-Kurs; € 130

Online-Kurs: Instagram Follow-Up

NEU im Programm

Sie haben am Kurs Instagram fürs Business teilgenommen, möchten sich auf den neuesten Stand bringen und Ihr Profil weiterentwickeln? Dann sind Sie hier genau richtig. Im Follow-Up Workshop werden Neuerungen des Netzwerkes Instagram besprochen und die Themen des ersten Kurses aufgegriffen, weitergeführt und vertieft. Außerdem haben Sie die Gelegenheit offene oder neu entstandene Fragen zu Ihrem Instagram-Profil einzubringen.

Voraussetzung: Instagram fürs Business (5421)

5421-52 *Barbara Riedel*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 35

Online-Kurs: Pinterest fürs Business

Mehr Reichweite und Sichtbarkeit durch Pinterest

Reichweite und Zugriffszahlen auf dem Blog verdoppeln geht nicht, ohne Geld in die Hand zu nehmen? Falsch! Mit Pinterest können auch Sie den Traffic auf Ihrem Blog vervielfachen und auf Autopilot neue Leser/-innen gewinnen. Lernen Sie in diesem Workshop:
- wie ein erfolgreiches Pinterest-Profil aufgebaut ist
- wie Sie Pins designen und hochladen
- wie Sie den Autopiloten anschalten
- wie Suchmaschinenoptimierung für Pinterest funktioniert

Voraussetzung: Ein Blog oder Business, bei dem mit Bildsprache bzw. Bildern gearbeitet werden kann.

5422-42 *Barbara Riedel*
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. Mai – 05. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: YouTube – Von der Idee zum Kanal

YouTube ist eine der größten Suchmaschinen der Welt. Die Menschen googeln nicht mehr, sondern gehen direkt zu YouTube. Darin steckt ein großes Marketingpotential. Nutzen auch Sie das Videoportal, um Ihr Unternehmen bzw. Ihre Dienste und Produkte bekannt zu machen. Sie erhalten eine Einführung in die Plattform und lernen welcher Content auf YouTube funktioniert. Im praktischen Teil lernen Sie einen Kanal professionell einzurichten und den Content für Suchmaschinen optimiert einzustellen. Rechtliche Aspekte, Hinweise zu bezahlter Werbung sowie viele praktische Tipps und Tricks runden den Kurs ab. Der Kurs richtet sich an

Interessierte mit und ohne Erfahrung, die YouTube privat oder professionell nutzen möchten.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem Internet, Zugriff auf einen Google-Account

5424-42 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Apr. + 27. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 65

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:
- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5425-42 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-44 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5425-46 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Aug. – 28. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Online-Kurs: Community Management

und Reputation in der beruflichen, digitalen Kommunikation

Während Social Media fester Bestandteil digitaler Kommunikation ist, wird das Thema Community Management oft noch unterschätzt – zu Unrecht. Denn Verständnis und Empathie für die Interessen und Stimmungen der „Community" (Kunden, Mitglieder, Fans etc.) wird zunehmend wichtiger. Dabei geht es nicht nur um den täglichen Dialog, sondern auch um Krisenphasen (Shitstorms). Der Bildungsurlaub setzt sich intensiv mit den Möglichkeiten des Community Managements und dem Umgang mit Reputation im digitalen Kontext auseinander.

Inhalte:
- Was bedeutet Community? Arbeitsfelder und Zielgruppen
- Berufsbild und Branche, Tonalität und Tone of Voice
- Community Management im Alltag
- Reputation und Krisenkommunikation
- Von Trollen, Fake News und Hate Speech

Angesprochen sind Akteurinnen und Akteure digitaler Kommunikation z.B. Pressesprecher/-innen, Medienschaffende sowie angehende Social Media-, Online Marketing-, oder Community Manager/-innen.

Voraussetzung: Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet sowie Interesse an Kommunikation in und von Organisationen und Unternehmen.

5426-42 BU *Stefan Evertz; Vivian Pein*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
Online-Kurs; € 290

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Online-Kurs: Rechtliche Grundlagen für Social Media

Wer das Web sowie Social Media für berufliche oder private Zwecke nutzt, muss die Rechtsgrundlage dazu kennen und beachten. In diesem Kurs lernen Sie anhand der aktuellen Gesetzeslage nicht nur kennen, was bei der Nutzung Materialien Dritter erlaubt ist und wo der Schutz persönlicher Daten

Social Media: von Passion zu Berufung

Als s.g. Digital Native bin ich mit Social Media groß geworden und noch heute auf den verschiedensten Social-Media-Plattformen aktiv. Die unterschiedlichsten Plattformen kamen und gingen, aber eine Trendumkehr war nie zu erkennen. Somit stand für mich fest, Social Media gehört zu unserem Leben dazu und ich habe kurzerhand meine Passion zum Beruf gemacht. Dabei konnte ich bereits die unterschiedlichsten Erfahrungen sammeln und kenne die Herausforderungen im unternehmerischen Alltag.

Um den Dschungel etwas zu lichten, biete ich Ihnen mit meinen Kursen „Facebook-Marketing – Kompakter Workshop für Unternehmer/-innen und Selbstständige" sowie „Instagram – Entwickeln Sie Ihre persönliche Strategie" einen ersten Lichtblick an.

Ihre Diana Riemer

Ihnen Grenzen aufzeigt, sondern auch was Sie im Fall einer Abmahnung tun können.

Inhalte:
- Lizenz-/Nutzungsbedingungen
- (urheber-)rechtliche Vorgaben für fremde Bilder, Grafiken, Texte, Musik und Videos
- Stolperfallen beim Verlinken, Bloggen und Posten
- Impressum, Datenschutz-/Haftungsfragen, Persönlichkeitsrechte
- Rechtlicher Rahmen und praktische Hinweise zum Thema Abmahnung

Voraussetzung: Erfahrungen mit Social Media Anwendungen

5427-42 *Christian Korte*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Update zu Recht und Social Media

Social Media Aktivitäten sind naturgemäß geprägt von nicht immer eindeutigen rechtlichen Rahmenbedingungen. Umso zentraler ist es, aktuelle gerichtliche Entscheidungen sowie Gesetzesänderungen im Blick zu halten und ebenso zeitnah wie angemessen auf diese zu reagieren. Dieser Update-Kurs gibt einen Überblick über die Geschehnisse der letzten Monate, hilft bei der Einordnung und bietet beispielhaft Ansätze, das eigene Handeln den neuen Gegebenheiten anzupassen. Dem Erfahrungsaustausch der Teilnehmer/-innen auch untereinander wird durch das Lehrkonzept Rechnung getragen. Die konkreten Inhalte ergeben sich auch tagesaktuell, grundsätzlich geht es aber um Themenbereiche wie:
- Aktuelle Gesetzesänderungen und gerichtliche Entscheidungen
- Neues zu Pflichtangaben, Verantwortlichkeiten und Haftung aus Literatur und Praxis
- Entwicklungen zu Fragen von Bildrechten, Persönlichkeitsrechten und Einwilligungen.
- Aktuelle Maßgaben zum Datenschutz, Verlautbarungen der Aufsichtsbehörden
- Notwendige Umsetzungen und Anpassungen – praktisches Handling

Voraussetzung: „Rechtliche Grundlagen für Social Media" oder anderweitig erworbene Grundkenntnisse im Themenfeld Social Media Recht

5428-42 *Christian Korte*
Do, 13.30 – 16.45 Uhr, **10. März, 1x**
Online-Kurs; € 40

Social Media Content Produktion

Content-Marketing und Storytelling

Starke Inhalte für Ihre Zielgruppe

Webseiten und Social Media Kanäle brauchen individuellen und aktuellen Content. Nur nutzerrelevante Inhalte werden geteilt, kommentiert, verlinkt und verbreitet. Doch wie entsteht Content, der funktioniert? Im ersten Teil des Kurses lernen Sie, zielgerichtet Themen mit Mehrwert zu generieren und darauf aufbauend Ihre eigene Content Strategie abzuleiten, die schließlich in einen konkreten Redaktionsplan mündet. Zweites Kursthema ist das Storytelling in der Unternehmenskommunikation. Spannende Geschichten transportieren Botschaften, vermitteln Werte und stärken die positive Wahrnehmung im Dialog mit Freunden, Followern und Kunden. Wir besprechen Best Practice Beispiele, analysieren die Baupläne und entwickeln daraus Mustervorlagen für Ihre eigenen Storys.

5430-42 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli – 03. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Und wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den/die Empfänger/-in. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:
- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5431-42 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5431-44 BU *Armin Gemmer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5431-46 *Armin Gemmer*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. Mai – 15. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

Content-Produktion für Social Media

Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen

Sie möchten – trotz geringem Budget – hochwertigen Content für Social Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und YouTube erstellen? Sie möchten professionelle Fotos und Videos selbst erstellen oder zumindest gut informiert größere Produktionen in Auftrag geben können? Nach einem Überblick zu den verschiedenen Foto- und Videoformaten von Social Media sowie der strategischen Planung von Inhalten, geht es an die praktische Umsetzung. Sie lernen Ihr Smartphone als professionelle Kamera zu nutzen: Bildgestaltung, Fotobearbeitung, Videoproduktion und -schnitt. Sie erstellen Ihren ersten Video-Post als Instagram-Story oder YouTube-Tutorial und laden es bei Bedarf gleich hoch. So lernen Sie, Social Media-Content eigenständig zu produzieren und dessen Aufwand einzuschätzen. Rechtliche Aspekte, Tipps für hilfreiche Apps und weiteres Zubehör runden den Kurs ab.

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für die praktische Umsetzung.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz), Ladekabel

5435-44 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5435-46 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Thomas Niederhaus
ist Filmemacher, Fotograf, Technischer Multimedia Redakteur, Dozent an der HTM Gießen und setzt Multimedia-Produktionen für Unternehmen und Verbände um.

● **Online-Kurs**

5435-42 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Erklärvideos mit dem Smartphone erstellen

Einführung in die Konzeption und Produktion

Nicht jedes Produkt ist selbsterklärend. Nicht immer liegt der Mehrwert einer Dienstleistung klar auf der Hand. Mit Erklärvideos erreichen Sie Ihre Zielgruppe dort, wo sie nicht mehr weiterweiß. Egal ob auf Messen, auf Social Media oder als Online-Dokumentation – mit Erklärvideos lassen sich komplexe Sachverhalte einfach darstellen. In diesem Kurs lernen Sie Ihr eigenes Smartphone professionell zu nutzen, d.h. Videos aufzunehmen und zu schneiden. Theoretische Inhalte zu Gestaltungs- wie Didaktik-Grundlagen wechseln sich ab mit praktischen Übungen. Am Ende des Kurses kennen Sie verschiedene Methoden zur Umsetzung und haben zwei Videos selbst produziert.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Smartphone
Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre, 1 GB freien Speicherplatz) inkl. Kopfhörer

5436-42 *Thomas Niederhaus*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Online-Kurs: Design mit Canva

Einfach Social Media Posts erstellen

Soziale Medien sind wahnsinnig schnelllebig. Und getreu dem Motto „Content is King" brauchen Sie kontinuierlich neue Inhalte, um gesehen zu werden und überzeugen zu können. Mit Canva können Sie in kürzester Zeit ansprechende Inhalte aus Fotos und Videos erstellen – auch wenn Sie kein Design-Experte/-in sind. In diesem Kurs lernen Sie, Canva in der Desktop-Version zu verwenden. Dazu registrieren Sie sich auf der Website und nutzen die kostenfreie Basisversion. Auch zur App erhalten Sie eine kurze Einführung.

Voraussetzung: Erfahrung mit Online-Tools

5437-42 *Barbara Riedel*
Di – Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **29. März – 31. März, 3x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Daten visualisieren mit Infografiken & Co.

Mit Excel, PowerPoint und Online-Tools Informationen besser veranschaulichen

Es ist eine große Herausforderung im beruflichen Alltag, Daten so zu visualisieren, dass der/die „Zuschauer/-in" der Präsentation, der Facharbeit oder einer Grafik in Social Media sie schnell versteht. Der Kurs zeigt Möglichkeiten und Grenzen bei der Darstellung als „Grafiken". Weiterhin schauen wir uns neben konkreten Beispielen auch zahlreiche (Online-)Werkzeuge an, die (teils kostenlos) bei der Erstellung von Datenvisualisierungen helfen können.

Inhalte:
- Möglichkeiten der Datenvisualisierung (neben Säulen-, Balken- und Tortendiagrammen)?
- Alles auf einen Blick: Infografiken als Wissensspeicher
- Tipps und Tricks für MS Excel und PowerPoint
- Online-Tools zur Erstellung von Grafiken (z.T. in Echtzeit)

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Computer, Internet, Excel und PowerPoint

5438-42 *Stefan Evertz*
Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr,
04. März + 05. März, 2x
Online-Kurs; € 95

siehe auch: Online-Kurs: Gestaltungsprinzipien – PowerPoint-Präsentationen ansprechend gestalten, 5234-02

Online-Kurs: Podcasts erstellen – Wie geht das?

Einführung und erste Schritte

Podcasts liegen im Trend. Niemand muss vor die Kamera und doch kann man eine enge Bindung zu den Hörer/-innen aufbauen. Aber wie werde ich Podcaster/-in? Es ist kein teures Equipment notwendig. Ein Smartphone, ein Mikrofon, ein wenig Know-How und schon kann die eigene Podcast-Reihe starten.

Inhalte:
- Welche Formate gibt es und wie wird eine Podcast-Episode aufgebaut?
- Sprachaufnahmen, die gut klingen – technisches Equipment und mehr
- Wie wird aus der Sprachaufnahme ein Podcast? Software, Audioschnitt, Sound-Design und Optimierung
- Podcast veröffentlichen: Streaming-Plattformen, Podcast Hosting und wertvolle Tipps zur Vermarktung

Voraussetzung: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

Christian Korte M.A.
ist Rechtsanwalt und Sozialwissenschaftler. Schwerpunkte seiner anwaltlichen Beratungstätigkeit liegen in den Bereichen Social Media und Recht, Bild- und Persönlichkeitsrechte, Designrecht sowie Gestaltung von Kooperationen und Netzwerken.

Bitte mitbringen: Smartphone (nicht älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz

5439-42 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. März + 09. März, 2x**
Online-Kurs; € 65

5439-44 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Mai + 11. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 65

5439-46 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **19. Juli + 20. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: Live Video Streaming

Einführung und erste Schritte

Livestreams haben Eventcharakter. Mit entsprechender Kommentarfunktion sind Zuschauer/-innen ganz nah dran. Als Veranstalter/-in gilt es locker, spontan und authentisch zu bleiben. Aber wie gehe ich live online? Ihr Smartphone, eine App und eine stabile Internetverbindung – schon können Sie Ihr Live-Streaming starten. Welche Peripheriegeräte Sie benötigen um professionell aufzutreten und worauf Sie noch achten müssen, erfahren Sie in diesem Kurs.

Inhalte:
- Live Content als Marketing-Instrument
- Welche Inhalte eignen sich besonders?
- Smartphone und weiteres technisches Equipment
- Wo und wie streamen? – OBS, YouTube, Periscope, Live-Funktion von Facebook und Instagram
- Rechtliche Aspekte, Tipps und Tricks aus der Praxis

Voraussetzung: Basiswissen im Umgang mit PC, Internet und Smartphone

5440-42 *Thomas Niederhaus*
Di + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **05. Apr. + 06. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 65

Online-Kurs: PR und Marketing mit YouTube, TikTok und Podcast

NEU im Programm

Professionelle Videos und Audios mit dem Smartphone erstellen

Video- und Audiocontent werden im Marketing- und Kommunikationsmix immer wichtiger. Doch welchen Mehrwert bieten sie? Wodurch unterscheiden sich die Formate und wie aufwändig ist die Produktion? Nach einer Einführung in den strategischen Nutzen von Video- und Audioformaten in PR und Marketing, geht es an die praktische Umsetzung. Je ein Tag sind den Kanälen YouTube und TikTok sowie dem Format Podcast gewidmet: Sie produzieren mit dem eigenen Smartphone Videos und Audios, richten die Kanäle ein und lernen auf plattform-spezifische Besonderheiten zu achten. Sie erhalten Tipps zu hilfreichen Apps und weiterem Zubehör. Rechtliche Aspekte runden den Kurs ab. Der Bildungsurlaub ist für Einsteiger/-innen konzipiert, bietet aber auch Tipps und Tricks für diejenigen, die bereits Erfahrung mitbringen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse für PC, Internet und Smartphone.
Bitte bereithalten: Smartphone (nicht viel älter als 4 Jahre) und 1 GB freien Speicherplatz, Kopfhörer, Ladekabel, Zugriff auf ein Google-Account

5441-42 BU *Thomas Niederhaus*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt" hinterlegt.

Webdesign und Webentwicklung

Sie planen eine Webseite zu erstellen oder möchten Ihren Webauftritt auf Vordermann bringen? Egal, ob Sie sich erstmals mit dem Thema befassen oder bereits Kenntnisse mitbringen – wir bieten Ihnen praxistaugliches Know-How in unterschiedlichen Kursformaten.

Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt, überzeugen Sie mit einem professionellen Design und Usability, optimieren Sie Klicks und Verweildauer für ein besseres Google-Ranking und erhalten Sie Einblicke in moderne Content- sowie Learning-Management-Systeme (CMS und LMS) – die Themen und Möglichkeiten in unseren Kursen sind vielfältig und anwendungsorientiert.

Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen

Mit Layout, Design und Usability online überzeugen

Ein Kurs prall gefüllt mit Design-Grundlagen für alle, die ihren Webauftritt neu planen oder auf Vordermann bringen möchten. Verwirklichen Sie Ihre Ziele rundum souverän. Dieser Kurs ist die perfekte Ergänzung zu WordPress-Kursen oder eignet sich auch als Crash-Kurs für die Konzeption Ihrer neuen Website. Damit Sie mit Ihrem Webauftritt überzeugen, spielen viele Aspekte eine Rolle, wie z.B. die „Zielgruppe", die Stil und Interaktion bestimmt. Ferner befassen wir uns im Kurs mit folgenden Inhalten:

- Nutzungsfreundlichkeit/Usability
- Installation von WordPress-Templates
- Farben und Formen
- Bilder und deren legale Beschaffung
- Typografie
- Seitenaufteilung und Komposition

Voraussetzung: WordPress-Erfahrung hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich

5450-01 *Thomas Bode*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Hinweis: Sie möchten in Ergänzung zu diesem Kurs Ihren Webauftritt mit WordPress anlegen bzw. ihn anpassen und optimieren? Dann sind vielleicht unsere WordPress-Kurse für Anfänger/-innen und Fortgeschritte für Sie interessant, 5452 bis 5456

Online-Kurs: Adobe Animate

2D- und Flashanimationen erstellen

Lernen Sie Websites mit dynamischen Animationen und Interaktionen effektvoll und wirkungsvoll zu gestalten. Früher gab es den Flash-Hype, heute nutzen wir Adobe Animate mit HTML5/Canvas, um frei, kreativ und interaktiv Webinhalte zu erzeugen. Diese sind kompatibel mit den neuen, auch mobilen, Web-Standards. In diesem Kursangebot beschäftigen wir uns unter anderem mit dem Erstellen von Grafiken, Symbolen, Zeitleisten, Tweens, Bones, Masken, Java-Script, und vielem mehr. Wir fokussieren die Praxis und konzentrieren uns auf das wirklich Wichtige, damit Sie danach sofort selbstständig erste kleine Projekte umsetzen zu können.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5451-01 *Thomas Bode*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **06. Juli + 13. Juli, 2x**
Online-Kurs; € 65

WordPress (CMS)

Sie möchten eine eigene Webseite erstellen oder Ihren Webauftritt verbessern? Wir bieten Ihnen verschiedene Möglichkeiten, eine Webseite umzusetzen und zu gestalten. Erarbeiten Sie unter Anleitung einen Projektentwurf für Ihren zukünftigen Onlineauftritt und erhalten Sie Einblicke in aktuelle Content-Management-Systeme (CMS) sowie Learning-Management-Systeme (LMS).

Online-Kurs: Erste Webseite mit WordPress

Step by Step ins Web

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

Inhalte:

- Allgemeine Grundkenntnisse über Webseiten-Aufbau
- Providerwahl, Domain
- WordPress-Installation und -Konfiguration

- Seiten, Beiträge
- Block-Editor
- Themes, Plug-ins
- Impressum, Datenschutz

Es steht eine eigene WordPress-Testumgebung zur Verfügung.
Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer

5452-01 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. März – 12. Apr., 6x**
Online-Kurs; € 195

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.

5453-01 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

5453-03 Nord *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Aug. + 28. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Hinweis: Sie möchten Ihren Webauftritt individualisieren und möchten mit einer professionellen und gelungenen Gestaltung der Webseite überzeugen? Dann besuchen Sie den Kurs „Gutes Webdesign für Nicht-Grafiker/-innen“, 5450-01

WordPress – Webseitenerstellung

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Homepage ist beruflich sowie für viele auch im Privaten ein absolutes Muss. Für die Programmierung nutzen wir WordPress, das uns ermöglicht mit Vorlagen und fertigen Modulen die Webseite aufzusetzen. In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Schritte zur Installation, Einrichtung und Benutzung von WordPress. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Im Lauf des Kurses wird eine Beispielwebsite erstellt. Sie haben darüber hinaus die Möglichkeit, Ihre eigene Website zu entwickeln. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den CSS-Code der Vorlagen.

Inhalte:
- Aufbau eines CMS, Administration und Benutzerverwaltung
- WordPress-Themes verstehen und anpassen
- Beiträge und Seiten erstellen, neue Funktionen durch Plug-Ins hinzufügen
- Datensicherheit und Optimierung
- Backup und Webseitenumzug

Es steht eine eigene WordPress-Testumgebung zur Verfügung.
Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer und über das Erstellen von Webseiten.

5454-01 Nord BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

● **Online-Kurs**

5454-03 BU *Carolyn Krüger*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 280

Hinweis: Wenn die Freistellung vom Arbeitgeber für den Bildungsurlaub in Anspruch genommen wird, muss das Einverständnis des Arbeitgebers über das Online-Format eingeholt werden. Ein Formblatt ist im Kurs auf unserer Website unter dem Link „Infoblatt“ hinterlegt.

Online-Kurs: WordPress für Fortgeschrittene

Tipps, Tricks und Troubleshooting

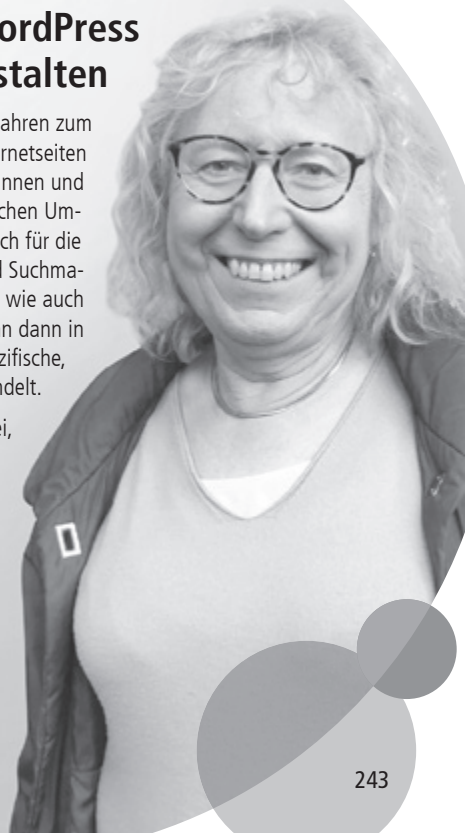
Dieser Kurs ist einerseits als Fortführung des Einführungskurses (Erste Webseiten mit WordPress oder WordPress I) gedacht, andererseits für Betreiber/-innen einer oder mehrerer WordPress-Webseiten. Denn hier bekommen Sie viele Tipps und Antworten auf eigene Fragen zu WordPress-Problemen. Die

Mit WordPress Webseiten gestalten

WordPress hat sich in den letzten zehn Jahren zum beliebtesten und meistgenutzten System für Internetseiten entwickelt. Es ist gut verwendbar für Einsteiger/-innen und gleichzeitig sehr innovativ. Über den rein technischen Umgang mit WordPress hinaus interessiere ich mich auch für die visuelle Gestaltung der Webseiten, Datenschutz und Suchmaschinenoptimierung. Dazu biete ich Einsteigerkurse wie auch einen Bildungsurlaub an. Das erworbene Wissen kann dann in einem Fortgeschrittenenkurs vertieft werden, der spezifische, weitergehende Themen behandelt.

Nach meinem Kunststudium, das sowohl Malerei, Zeichnung als auch künstlerischen Film umfasste, gab ich zunächst Filmunterricht, neben meiner künstlerischen Arbeit. Mein Interesse an der damals neuen Entwicklung des PC und des Internets führte mich schließlich immer mehr in die Welt von Programmen wie Adobe Dreamweaver und Flash, die ich dann auch an der VHS unterrichtete. Mein Praxiswissen gebe ich gerne an Sie weiter.

Ihre Carolyn Krüger



Kursinhalte werden von den Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen bestimmt.

Mögliche Themen sind:
- Designänderungen und Anpassungen mit Hilfe von CSS
- Einführung in CSS für WordPress
- Theme Empfehlungen, Child-Themes, Responsives Webdesign
- Wartung von WordPress: Updates, Backup und Sicherheit
- Benutzerverwaltung, Werkzeuge, Einstellungen
- Plugins für spezielle Anwendungen einsetzen, Plugin-Empfehlungen
- Mehrsprachigkeit einer Website
- Tricks und Kniffe zum Block-Editor
- Aktuelle Neuerungen im Gutenberg-Editor und Full Site Editing

Es steht eine eigene WordPress-Testumgebung zur Verfügung.
Voraussetzung: WordPress-Erfahrung

5455-01 *Carolyn Krüger*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juni – 30. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 140

Weitere Content Management Systeme (CMS)

Typo3
Tipps und Tricks für Redakteurinnen und Redakteure

Typo3 ist ein führendes Content-Management-System. Typo3-Redakteurinnen und Redakteure sind Anwender/-innen, die bei einem vorgegebenen Typo3-System Webauftritte im Internet oder Intranet erstellen und pflegen.

Inhalte:
- Browsereinstellungen
- Backend und Frontend
- Benutzeroberfläche von Typo3
- Seitenverwaltung und Inhaltsverwaltung
- RTE-Editor

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und Internetkenntnisse

5458-01 *Joachim Seiter*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

Online-Kurs: Drupal
Einstieg in das CMS

Mit Drupal können Sie schnell Inhalte im Internet präsentieren. Die Installation ist äußerst schlank und bietet nur die notwendigsten Funktionen. Diese können über Module, die genau so frei erhältlich sind wie Drupal selbst, erweitert werden. Das System wächst also mit Ihren Anforderungen und zeigt sich äußerst flexibel.

Inhalte:
- Installation von Drupal 8
- Inhaltstypen
- Themes
- Blöcke und Module
- Ansichten
- Benutzergruppen und Berechtigungen
- Datenschutz und Datensicherheit

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse und gute Internetkenntnisse

5459-01 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Kombinationskurse

Webseiten erstellen und gestalten
Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen im Kurs eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshows sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

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

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

5460-01 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5460-03 Nord BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

5460-05 BU *Barbara Funke*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Webseiten gestalten und anpassen
HTML- und CSS-Grundlagen

Dieser Kurs dient als Grundlage für den Einstieg in die Webgestaltung. Denn Webseiten, die mit WordPress oder Drupal erstellt werden, müssen meist angepasst werden. Und das gelingt über Eingriffe in den HTML- und CSS-Code. Dafür müssen Sie kein/e Programmierer/-in sein! Sie erlernen im Kurs die HTML- und CSS-Basics und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und -Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung von z.B. WordPress-Webseiten sind diese Kenntnisse unverzichtbar.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5466-01 *Barbara Funke*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni + 19. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

HTML und CSS
Grundlagen, Tipps und Tricks, Troubleshooting

Sie möchten privat eine eigene Homepage erstellen oder Sie haben beruflich mit einer Website zu tun? Sie möchten diese Seite nicht irgendwie erstellen, sondern möchten die Prinzipien verstehen, wie so eine Webseite funktioniert? Lernen Sie, wie HTML-Dokumente aufgebaut, Texte organisiert und strukturiert sind und beginnen Sie, mit CSS ein HTML-Dokument auch optisch zu gestalten. Denn CSS steuert das Aussehen einer Webseite (Layout, Typografie, Farben), und damit ein Browser die in der CSS-Datei festgelegten Regeln auf eine HTML-Datei anwendet, muss diese innerhalb der HTML-Datei verknüpft werden. Damit können Sie Ihre Webseite für Ihre Bedürfnisse anpassen und haben die volle Kontrolle, anstatt eine Seite mit fünf Klicks von der Stange zu erstellen und sich in Abhängigkeit zu begeben.

Inhalte:
- Einführung und Überblick in die Programmierung des World Wide Web
- Einführung in HTML und CSS
- Aufbau einer Homepage
- Publizieren von Webseiten

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5468-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Weboptimierung und -anpassung

Suchmaschinenoptimierung (SEO)

Tipps und Kniffe für bessere Sichtbarkeit in Suchmaschinen

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

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

5480-03 *Carolyn Krüger*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

● **Online-Kurs**

5480-01 *Carolyn Krüger*
Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **28. März + 30. März, 2x**
Online-Kurs; € 70

Online-Kurs: JavaScript

Einführung in die dynamische Webprogrammierung

JavaScript ist eine offene, plattformunabhängige Programmiersprache für das Internet, die HTML ergänzt und erweitert. JavaScript wird im Browser ausgeführt und ist damit eine clientseitige Programmiersprache (im Gegensatz zu PHP, ASP.NET und JSP, die auf dem Server ausgeführt werden).

Inhalte:
- Grundlegende Sprachkonzepte
- JavaScript Objekte
- Event-Handler, und einiges mehr

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, HTML-Kenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unbedingt erforderlich.

5493-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 130

Learning Management System (LMS)

Online-Kurs: Moodle

Basics für das Lernmanagementsystem

Moodle ist die weltweit meist verbreitete lizenzfreie Lernplattform und wird von zahlreichen Schulen, Fachhochschulen, Universitäten und Unternehmen verwendet. Sie können mit Moodle ein vollständiges Schulungskonzept umsetzen, z.B. einzelne Kursräume anlegen, Nutzer/-innen registrieren, Unterrichtsmaterial und Lernkontrollen einstellen sowie per Forum oder Chat kommunizieren. Es gibt zudem eine Moodle App für mobile Endgeräte. Im Kurs lernen Sie die Funktionalität eines vorinstallierten Standardsystems kennen und erproben sich in den Rollen Administrator/-in, Kursleiter/-in und Teilnehmer/in. Sie diskutieren, wie Moodle durch vielfältige Funktionen auf sehr unterschiedliche Weise genutzt werden kann sowie die Einsatzmöglichkeiten für den jeweiligen Bedarf.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5499-01 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
Online-Kurs; € 130

Anzeige

Grimme Preis

Der Grimme-Preis ist der Fernsehpreis des deutschen Volkshochschulverbandes.
Der Grimme-Online-Award steht für Qualität im Netz.

Jeder Zuschauer/User kann eine oder mehrere Fernsehsendungen oder Webseiten für den Grimme-Preis und den Online-Award vorschlagen – per Formular oder auch Formlos.

Grimme
www.grimme-institut.de

Programmieren

Programmiersprachen
Einführung und Überblick

Programmierkenntnisse sind heute in vielen Berufen gefragt und ermöglichen auch eigene Projekte zu entwickeln. Dieser Kurs vermittelt einen Einstieg und räumt dabei Stolpersteine aus dem Weg. Anhand praktischer Beispiele lernen Sie die Entwicklungsumgebungen und Sprachstrukturen kennen und anwenden. Darüber hinaus erhalten Sie einen Überblick zu den wichtigsten Programmiersprachen und deren Anwendungsgebieten.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5501-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Visual C#.net

Mit C# (gesprochen: C sharp) steht Windows Programmierern eine äußerst flexible, komfortable und strikt objektorientierte Programmiersprache für die .NET Plattform zur Verfügung. Dies und die Nähe sowohl zu C/C++ als auch zu Java machen C#.NET zu einer zukunftsträchtigen Programmiersprache. Es werden behandelt: Grundlegende Sprachstrukturen, Kontrollstrukturen, Klassen, Objekte, Methoden, Vererbung, graphische Oberflächen und Ereignisse.

Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse.

5504-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Programmieren mit C

Es werden die theoretischen Grundlagen der Programmiersprache C und der strukturierten Programmentwicklung vermittelt. C ist eine weit verbreitete, höhere Programmiersprache, die auf fast jeder Plattform läuft. C bildet die Grundlage für C++, Visual C++ und Java-Programmierung. Neben strukturierter Anwendungsprogrammierung eignet sich C aufgrund der Möglichkeit einer performanten, maschinennahen Programmierung auch für die systemnahe Programmierung. Ein häufiges Anwendungsgebiet von C ist die hardwarenahe Programmierung von Steuerungen und Mikroprozessor-Systemen. Das Interesse an C ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.

Inhalte:
- Grundlegende Sprachstrukturen
- Datentypen
- Operatoren
- Pointer
- Kontrollstrukturen und mehr ...

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse.

5504-03 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Programmieren in Java

Java ist eine moderne, objektorientierte Programmiersprache. Als herausragende Eigenschaften der Sprache werden genannt: Portabilität, Sicherheit, Robustheit und Multithreading. Der Siegeszug von Java liegt im besonderen Design der Sprache begründet, welches ermöglicht, ein einmal geschriebenes Programm sofort auf andere Plattformen zu übertragen. Inhalt: Grundlegende Sprachkonzepte, Kontrollstrukturen, objektorientierte Programmierung und einiges mehr.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5506-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5506-03 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows PowerShell – Eine Einführung

Die Windows PowerShell ist ein Systemverwaltungstool, d.h. wird für administrative Aufgaben eingesetzt. Wie viele andere Shells ist die Windows PowerShell einerseits ein Kommandointerpreter, andererseits ein Skriptinterpreter. Über eine eigene Skriptsprache, die PowerShell Scripting Language (PSL), können komplexe Anforderungen programmiert und automatisiert werden. Die PowerShell setzt auf .NET Klassen und Objekten auf und ist voll objektorientiert.

Themen
- CommandLets, Parameter, Objekte (Properties und Methoden), Pipes, Formatieren und Ausgeben
- Objekte auswählen, aufzählen, filtern und sortieren
- Einführung in die PSL.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5508-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

PHP-Programmierung

PHP ist eine leistungsstarke Programmiersprache zur Entwicklung dynamischer Webseiten und anspruchsvoller Web-Anwendungen wie Online-Shops, Groupware Applikationen und Content-Management-Systeme. Inhalte: Installation einer PHP Entwicklungsumgebung, Einführung in die Webserverprogrammierung unter PHP: Sprachkonzepte, Formulare, Cookies, Seitenzähler, Warenkorb, Zugriff auf eine Datenbank ...

Voraussetzung: HTML-, Programmier- und/oder Datenbankkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht unabdingbar.

5510-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Python-Programmierung

Python ist eine leistungsfähige und einfach strukturierte Programmiersprache, die für zahlreiche Aufgaben von der Automatisierung von Installationsabläufen bis hin zur Bearbeitung von Datenbanken genutzt wird. Sie ist für alle wichtigen Betriebssysteme (bis hin zum Handy und Raspberry Pi) verfügbar. Dieser Kurs vermittelt die Grundelemente der Sprache und zeigt exemplarische Einsatzmöglichkeiten auf.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5512-01 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-03 *Alexander Harth*
Mo, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 8x**
VHS Sonnemannstraße; € 210

5512-05 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5512-07 BU *Joachim Seiter*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

5512-09 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Juli + 31. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Roboterprogrammierung mit Python

Der NAO 6 ist ein ca. 60 cm großer humanoider Roboter der Firma SoftBank Robotics. Er läuft unter Linux und lässt sich mit Python (und C++) frei programmieren. Der Kurs besteht aus einem viertägigen theoretischen Teil und einem eintägigen praktischen Teil.

Inhalte des theoretischen Teils:
- Einführung in die Programmiersprache Python
- Grundlegende Aspekte der Programmierung des NAO
- Einführung in Sprach- und Mustererkennung mit einer KI (künstliche Intelligenz)
- Erstellung einfacher Programme für den NAO

Inhalte des praktischen Teils:
- Erster Kontakt mit dem NAO
- Test und Anpassung der erstellten Programme für den NAO

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Linux

5513-01 BU *Roland Michelmann*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Raspberry Pi

Der Raspberry Pi ist ein preiswerter Computer der für viele Aufgaben eingesetzt werden kann, wenig Strom verbraucht und virensicher ist, z.B. Mail und Internet, Mediacenter zum Abspielen von HD-Videos, Internet-Radio, Steuerungsaufgaben und Programmierung.

Inhalte:
- Aufbau und Betriebssystemauswahl
- Grundlagen zur Einrichtung (Raspbian)
- Konfiguration

Voraussetzung: Linux- oder Windows-Kenntnisse

5516-01 *Joachim Seiter*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Künstliche Intelligenz mit dem Raspberry Pi

Wir setzen auf einem Raspberry Pi (Model 4, 4GB RAM) eine visuelle Objekterkennung auf und trainieren diese. Wir verwenden TensorFlow einer offenen Plattform für maschinelles Lernen von Google. Da das Trainieren eines neuronalen Netzes sehr rechenintensiv ist, benutzen wir dafür einen PC. Die nötigen Skripte sind in Python geschrieben.

Inhalte:
- Theoretische Grundlagen zu KI, künstlichen neuronalen Netzen und maschinellem Lernen
- Installation der nötigen Software auf dem Raspberry Pi und dem PC (unter Ubuntu)
- Aufnahme von Trainingsdaten, erstellen eines Models auf dem PC
- Test des Models auf dem Pi

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit dem Pi und Linux, Python-Grundkenntnisse sind von Vorteil.

5517-01 *Roland Michelmann*
Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 195

Apps-Programmierung für Android

Einführung

Apps-Anwendungsprogramme für Smartphones und Tablets boomen. Denn mit einem Smartphone oder Tablet und den entsprechenden Apps hat man alles, was man unterwegs oder zu Hause braucht. Android-Apps werden unter Java programmiert. Sie lernen wichtige Ideen und Konzepte der Programmierung von Android-Apps kennen.

Voraussetzung: Java-Grundkenntnisse

5518-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

SQL – Einführung

SQL (Structured Query Language), eine deklarative Sprache, ist fundamentaler Bestandteil eines relationalen Datenbankmanagementsystems. Sei es als Administrator, als Datenbankentwickler oder als Datenbankanwender: Die Datenbank wird direkt oder – über einen graphischen Frontend – indirekt über SQL-Befehle gesteuert. Unabhängig von speziellen SQL Implementationen behandeln wir grundlegende Aspekte von SQL wie SQL und Datenabfragen, SQL und Datenbankdesign, SQL und Datenmanipulation.

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

5525-01 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-03 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5525-05 *Joachim Seiter*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Aug. + 07. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Betriebssysteme, Netze

Windows 10

Administration Windows 10

Editionen von Windows 10 und deren Möglichkeiten, 32-Bit- und 64-Bit-Versionen, Grundlagen zur Windows 10 Oberfläche, Gerätemanager, Netzwerkcenter, Netzwerkprofile, Netzwerkdiagnose, Druckerinstallation, Computerverwaltung, Wichtige Kommandozeilentools, Dateisysteme von Windows 10, Freigaben und Netzlaufwerke, Lokale Benutzerverwaltung, Anlage von Benutzern und Gruppen, Systemwiederherstellung, Backup und Wiederherstellung

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5532-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni + 19. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Office 365

Mit Microsoft 365 kommunizieren

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:
- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5533-03 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Microsoft 365

Mit Office 365 kann ohne viel Zeit- und Kapitaleinsatz relativ schnell eine Struktur für die Gruppenkommunikation aufgebaut werden. Für kleine Unternehmen und Selbstständige/Freiberufler wird im Kurs gezeigt, wie dabei vorzugehen ist. Aber auch Privatpersonen erfahren, wie sie eine Plattform für die Begegnung mit anderen (auch weit entfernt lebenden) Familienangehörigen oder Freunden einrichten können und von überall auf die gemeinsamen Daten zugreifen können.

Themen:
- Was ist Office 365 und wie arbeitet es?
- OneDrive Online und OneDrive im Explorer
- E-Mails, Kalender, Personen, Aufgaben (Outlook)
- Yammer, Planner, Delve, SharePoint Online, Teams
- Arbeiten mit PC, Notebook, Tablet und Smartphone

Voraussetzung: Gute Windows- und Office-Kenntnisse

5533-09 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Windows Server

Windows Server 2019

Anhand einer Beispielinstallation werden die einzelnen Schritte zur Einrichtung eines Netzwerkes theoretisch und praktisch durchgearbeitet: Server einrichten, Arbeitsstationen einbinden, Benutzer anlegen und die Zugriffsmöglichkeiten der Benutzer auf das Netz nach den Erfordernissen der Beispielfirma gestalten. Die Darstellung und Durchführung weiterer Konfigurations- und Administrationsmöglichkeiten schließen diesen Teil ab. Weitere Themen: Installation, Vereinfachung der Administration mit Gruppenrichtlinien, Sicherheit, Verzeichnisdienst Active Directory: Aufbau, Struktur, Planung. Der Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von grundlegendem Netzwerk-Know-How am Beispiel von Windows Server 2019.

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Windows 7/10/16

5535-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Sharepoint-Server

Sharepoint für Anwender

SharePoint bietet eine umfassende Plattform für die Zusammenarbeit in Teams.Zentrales Element in SharePoint sind Websites. Die Einzelseiten nehmen die eigentlichen Inhalte auf. Dies können sein: Dokument-, Wiki- oder Bildbibliotheken, allgemeine benutzerdefinierte Listen, Ankündigungs- oder Aufgabenlisten, Kalender sowie Diskussionsforen.

Einsatzmöglichkeiten von SharePoint:
- Web Content Management: Bereitstellung von Internet- oder Intranet-Präsenzen
- Collaboration: Unterstützung der Zusammenarbeit und des Wissensmanagements
- Dokumenten-Management: Verwaltung von Dokumenten über ihren gesamten Lebenszyklus

Voraussetzung: Gute Windows-Kenntnisse

5540-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Juli + 24. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

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

Linux

Linux Ubuntu I

Linux ist ein weitverbreitetes Multi-User/Tasking-Betriebssystem. Sie lernen die Architektur des Betriebssystems, die grundlegenden UNIX-Konsolen-Befehle, Definitionen und Zugriffsrechte, Umleitungen und Pipelines kennen. Es wird mit Ubuntu gearbeitet. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5545-01 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli + 31. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5545-03 *Wolfgang Weirich*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. Feb. + 13. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Linux – Ubuntu

Ubuntu ist ein weitverbreitetes Linux-Betriebssystem und wird für viele Anwender/-innen mehr und mehr zu einer Windows-Alternative. Themen: Desktops (Unity, Gnome, KDE), X-Window-System, Dateisystem (Dokumente, Dateien, Verzeichnisse etc.), Einführung in die Administration (Benutzer, Gruppen, Benutzerverwaltung, Datei-Permissions, Software installieren und entfernen, Konfigurationen usw.), Übersicht über die vorhandenen Applikationen einer Standardinstallation. Sie erlernen die Installation und Konfiguration des Betriebssystems, grundlegende Linux-Konzepte, Netzkonfiguration, und das Arbeiten mit und ohne grafische Oberfläche.

Voraussetzung: Gute PC-Kenntnisse

5546-01 BU *Wolfgang Weirich*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 280

Einführung in das Ethical Hacking mit Kali Linux

NEU im Programm

Wir führen Sie in das Thema Ethical Hacking ein, mit bessonderem Gewicht auf Ethical. Es werden verschiedene Linux-Distributionen und rin paar Erläuterungen zum Hacking mit Windows und macOS vorgestellt.

Themen:
- Installation von Kali-Linux in einer virtuellen Maschine (VB)
- Einführung in Kali-Linux, sowie Bedienung und Administration
- Die wichtigsten Tools für Ethical Hacking
- nmap, Nikto, gobuster, sslscan, Wireshark, ZAP Attack Proxy, AutoRecon, Hydra, Jhon the Ripper und hashcat, Umgang und Erstellung Wortlisten, searchsploit und Exploit-DB, Metaspoit

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Linux

5547-01 *Ulf Klose*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

5547-03 *Ulf Klose*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 140

Rhetorik, Kommunikation

Rhetorik

Sprechbildung I

Sie lernen das Zusammenspiel von Atmung, Stimme und Artikulation kennen. Durch Übungen zur Atmung, zur Stimm- und Lautbildung, zum Vorlesen und freien Sprechen erwerben Sie Grundlagen für besseres und schonendes Sprechen. Als Einstieg in die Rhetorik ist die Sprechbildung vor allem dann geeignet, wenn sich das Lampenfieber beim Sprechen vor anderen so steigert, dass Sie Ihre Stimme nicht mehr ausreichend beeinflussen können.

Hinweis: bequeme Kleidung empfehlenswert
Zusatzkosten: € 10 für Material (im Kurs zu zahlen)

5550-01 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Der Ton macht die Musik
Ausdrucksstarkes Sprechen lernen

Oft ist die angemessene Betonung beim Sprechen ausschlaggebend für eine gute Verständlichkeit und souveräne Wirkung. Wünschen Sie sich auch im Alltag und vor allem im Beruf, interessant, engagiert und überzeugend zu sprechen? Lernen Sie sich selbst und Ihre persönlichen Möglichkeiten verbaler Kommunikation kennen. Entdecken Sie Ihre eigenen Ressourcen und Wege, diese effizient zu nutzen. In Verbindung mit theoretischem Hintergrundwissen und vielen praktischen Übungen erfahren Sie mehr über Sprechausdruck und haben die Gelegenheit, unter Nutzung von Audio- und Videofeedback, freies, lebendiges Sprechen zu trainieren. Auf diese Weise entwickeln Sie beim Sprechen mehr Selbstsicherheit, eine kompetente Ausstrahlung, Authentizität und steigern Ihre persönliche Überzeugungskraft.

Voraussetzung: Grundkenntnissen der Sprechbildung
Hinweis: bequeme Kleidung empfehlenswert

5550-05 *Katrin Ritter*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

5550-07 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa + So, 09.30 – 17.15 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 10

Argumentieren und Überzeugen
mit Sicherheit

Sie haben gute Argumente, doch Sie können sie im Gespräch nicht überzeugend vermitteln? Sie erleben immer wieder, dass Sie sich in Diskussionen überfahren fühlen? An diesem Wochenende trainieren Sie, auch in schwierigen Situationen souverän zu bleiben und angemessen auf Ihren Gesprächspartner zu reagieren. Neben dem Formulieren unserer Erwartungen und Argumente liegt das Augenmerk auf unserer inneren Haltung in Gesprächen, unseren Umgangsformen und einem sicheren Auftreten.

Themen:
- Was sagt mir mein Gesprächspartner?
- Gesprächskiller und Gesprächsförderer
- Schlagfertigkeit – wann ist sie sinnvoll?
- 5-Satz-Technik: strukturiert argumentieren und überzeugen
- Innere Haltung im Gespräch und ihre Ausdrucksformen
- Wie setze ich meine Körpersprache wirksam ein?

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

5551-01 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
18. Feb. + 19. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

5551-02 *Sabina Ziegler*
Mo + Di + Do + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr,
30. Mai – 03. Juni, 4x
Online-Kurs; € 84

Rhetorik und Gesprächsführung

Sie lernen die wichtigsten Regeln der Rhetorik kennen. Ziel ist es, die „Kunst des Redens" zu verbessern und hierüber überzeugender aufzutreten. Dabei werden wir auch einige Kniffe zu typenspezifischer Kommunikation kennen lernen. Dies soll dabei helfen, in spezifischen Gesprächssituationen, z.B. im Verkauf oder im Mitarbeitergespräch den „richtigen Ton" zu finden und Ergebnisse zu erreichen. Die Themen des Kurses werden mit Beispielen, u.a., aus der Konsumenten- und Motivforschung sowie aus der Verkaufsrhetorik untermauert. Das Gelernte werden wir anhand von Übungen festigen.

Themen:
- Halten einer Kurzrede mit Videoanalyse
- Gesprächsführung mit unterschiedlichen, Charakteren
- Assoziationen bei bildhafter Sprache (Metaphorik)

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5551-03 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
05. Feb. + 06. Feb., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

5551-05 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
11. Juni + 12. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

● **Fortgeschrittene**

Anhand praktischer Übungen vertiefen wir vorhandene Kenntnisse und erweitern das Repertoire. Sie gewinnen an Mut; Ihre Reden kommen noch lebendiger und schlagfertiger rüber. Gesprächssituationen werden souveräner und zielführender.

Themen:
- Halten von Kurzreden mit Videoanalyse
- Spontanreden
- Gespräche mit unterschiedlichen Charakteren u.a. Kundengespräche
- Gesprächsführung im Arbeitsalltag

Wir werden noch mehr mit Hilfsmitteln wie z.B. Flip-Chart arbeiten. Anhand von Rollenspielen stellen wir Situationen nach. Die Videokamera ist diesmal verstärkt im Einsatz. Ziel ist das Lernen durch Analyse und wertschätzendes Feedback.

Voraussetzung: Sie haben bereits erste Kenntnisse der Rhetorik gesammelt. Z.B. einen Grundkurs besucht, vor Publikum präsentiert oder regelmäßig berufliche Gesprächssituationen zu meistern.
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5551-07 *Melanie Tintera*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, So, 09.30 – 15.15 Uhr,
09. Apr. + 10. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Manipulative Rhetorik

Miese sprachliche Tricks erkennen und abwehren

Halbwahrheiten, Suggestivfragen und vergiftete Verführung. Diese und andere sprachlichen Tricks werden im Alltag oft angewandt, um Menschen bloßzustellen, um sie nicht zu Wort kommen zu lassen oder um sie sogar Dinge tun zu lassen, die sie letzten Endes gar nicht tun möchten. Gemeinheit ist hier Trumpf. Damit Sie nicht selbst das Opfer eines solchen Angriffs werden, zeigen wir Ihnen in diesem praxisorientierten Kurs

a) wie unfaire Zeitgenossen manipulative Rhetorik einsetzen und
b) wie Sie sich schlagfertig und nachhaltig gegen diese miesen Tricks der Sprache wehren können.

5553-01 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Die Macht der 3

NEU im Programm

In der Kommunikation entscheidet Struktur meist über Erfolg oder Misserfolg. Ein thematisch tiefer Vortrag verliert ohne eine saubere Struktur viel von seiner Wirkung, aber eine thematisch gerade mal oberflächliche Präsentation wird durch eine saubere Struktur unglaublich aufgewertet. Sie lernen und üben anschaulich, wie Sie mithilfe der „Macht der 3" gekonnt Botschaften vermitteln und Ideen präsentieren können – und das in nur drei Sätzen, oder gerne auch in einfachen Blöcken aus jeweils drei Sätzen. Wir beginnen dabei mit dem Rhetorischen Dreisatz, mit dem Sie in nur 10 Sekunden ein solides Argument vortragen können. Dann sehen wir uns den Elevator Pitch an und verwenden schließlich die „Macht der 3", um eine komplette Präsentation zu planen. Zusätzlich besprechen wir, wie man mit der Walt-Disney-Methode seine Ziele planen kann und wie die „Gefahr der Serie" eingesetzt wird, um nicht nur klar, sondern auch noch spannend zu kommunizieren.

5555-01 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Online-Kurs: Die Kunst der geschmeidigen Kommunikation

Entgegen einer weitverbreiteten Ansicht innerhalb der Rhetorik sind es nicht immer die vielgepriesenen sachlichen Argumente und das konsequente Vertreten eines Standpunktes, welche zum gewünschten Ergebnis führen. Oftmals sind es im zwischenmenschlichen beruflichen Umgang gerade die subtileren Techniken, die eine gelungene Kommunikation und ein beiderseits gewinnbringendes Ergebnis ermöglichen. Die geschmeidige Kommunikation ist eine Kunstfertigkeit, bei der es um eigene Authentizität, Empathie und Wertschätzung des Gegenübers geht. Wichtig sind darüber hinaus aber auch eine genaue Wahrnehmung, ein gutes Timing und ein virtuoser Umgang mit den Energien innerhalb einer persönlichen Begegnung.

Themen:
- Pacing/Leading (NLP-Format)
- Aktives Zuhören nach Carl Rogers
- Die Kommunikationsebenen nach Schulz von Thun
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Grundzüge der Transaktionsanalyse

5559-03 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **12. Feb. + 13. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 90

5559-05 *Dr. Dennis Teschner*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Juni – 23. Juni, 4x**
Online-Kurs; € 90

Die Magie der Kommunikation

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

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

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

5560-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5560-03 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **08. Aug. – 12. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Big Talk

Kommunikationstraining für Frauen

Für das berufliche Vorankommen ist gekonntes Smalltalken sicher hilfreich. Wichtiger ist jedoch das Einmaleins des „Big Talks", denn die Beherrschung einer klaren, offenen und zeitnahen Kommunikation ist ein wesentlicher Faktor des beruflichen Erfolgs – dies gilt auch für Frauen. Wir richten uns deshalb speziell an Frauen und bieten den einzelnen Teilnehmerinnen einen geschützten Rahmen, die eigenen Kommunikationsthemen offen anzusprechen und diese gemeinsam zu üben und zu reflektieren.

Themen:
- Grundlagen der verbalen und non-verbalen Kommunikation
- Kommunikation mittels Körpersprache
- Analyse der eigenen Kommunikationsmuster
- Tipps für eine optimale non-verbale Kommunikation
- Sinnvolle Gesprächsaufbauten und Formulierungshilfen
- Adäquate Kommunikation in Konfliktsituationen

5561-01 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5561-03 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kommunikation auf Augenhöhe

Unsere Arbeitswelt wird in hohem Maße von Beziehungen zu anderen Menschen bestimmt. Sie möchten als Führungskraft einen wertschätzenden Umgang etablieren, welcher eine Begegnung auf Augenhöhe ermöglicht? Sie wünschen sich eine innere Haltung, die auch in schwierigen Gesprächen tragfähig ist? Sie möchten lernen, Ihre Mitarbeiter empathisch abzuholen? Wir führen Sie in die „Wertschätzende Kommunikation" (nach Dr. Marshall Rosenberg, USA) ein und üben die praktische Umsetzung dieser zukunftsweisenden Haltung, die auch für ein „agiles Mindset" verwendet werden kann. Dieser Kurs ist eine Leadership-Qualifikation für Führungskräfte und bietet eine Fülle von Anregungen für noch mehr Klarheit und Authentizität in Ihrem Führungsalltag.

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

5562-01 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag

Möchten Sie lernen, wie Sie eine wertschätzende Beziehung in Ihrem geschäftlichen Umfeld aufbauen können, wie Sie ehrlich und empathisch kommunizieren? Auf Einwände von der anderen Seite gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Wir führen Sie in die innere Haltung der Wertschätzenden Kommunikation (nach Marshall Rosenberg, USA) ein.

Themen:
- Respektvolle und achtsame Kommunikation mit sich selbst und anderen
- Rollenspiele
- Vermittlung der Grundannahmen dieser Haltung: Jeder strebt nur danach, seine Bedürfnisse zu erfüllen.
- Mit den vier Schritten den Kollegen, die Kollegin, den Chef empathisch hören

5562-03 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

5562-05 *Jeannette Werner*
Sa + So, 09.30 – 17.45 Uhr, **12. März + 13. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

● **Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg**

Sie sind auf der Suche nach neuen Wegen, mit Konflikten umzugehen? Sie wünschen sich einen guten Draht zu Ihrem Chef oder Kollegen, auch wenn es mal schwierig wird? Sie möchten auf Einwände von Kollegen oder Vorgesetzten gelassen reagieren und den Gesprächspartner nicht gleich zum Konfliktgegner machen? Sie lernen die Grundlagen der „Wertschätzenden Kommunikation" (Marshall Rosenberg) kennen und erfahren, wie Sie diese in der Praxis anwenden können. Es geht nicht darum, herauszufinden, wer „Recht hat", sondern mit der Sprache bewusster umzugehen. Sie lernen, sich auch in kritischen Situationen einzusetzen für die eigenen Bedürfnisse, Kritik zu üben ohne zu verletzen, freundlich „nein" zu sagen und mehr Zeit für sich selbst zu gewinnen.

5563-01 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-03 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-05 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-07 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5563-09 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Einführung in das professionelle Coaching

Coaching ist in aller Munde. Viele fühlen sich dazu berufen. Was aber unterscheidet professionelles Coaching gegen Geld von einem intuitiven, kostenlosen „Kumpel-Coaching"? Dieser Kurs gibt Ihnen einen umfassenden Überblick darüber, was Coaching vermag, aber auch welches Mindset und welche Fähigkeiten es voraussetzt. Darüber hinaus wird die Struktur eines professionellen Coachings anhand eines klaren 4-Schritte-Formats dargestellt und ein kleines – aber gut sortiertes – Set hochkarätiger Tools vermittelt und eingeübt. Abgerundet wird der Workshop durch die Erörterung von organisatorischen und wirtschaftlichen Aspekten des Coachings sowie durch einen zukunftsorientierten Ausblick in die Richtung des Online-Coachings.

Schwerpunkte:
- Professionelle Coaching-Kompetenz vs. Freestyle
- Coachen mit Struktur: Das KOVA-Modell
- Elementare Coaching-Tools
- Coaching als Geschäftsmodell
- Richtung Zukunft: Online-Coaching

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

5564-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der Wertschätzenden Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg, USA. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in nervenaufreibenden Konflikten zu verlieren.
Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, auch wenn es mal schwierig wird, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig

wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

5565-01 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-03 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5565-05 BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Storytelling

Mit spannenden Geschichten erfolgreich

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept des „Storytellings" – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer/-innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5568-03 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **02. Juli + 03. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

● **Online-Kurs**

5568-01 *Edgar Achenbach*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 18. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 90

Konfliktmanagement

Konfliktmanagement und Mediation

Ob privat innerhalb der Familie, inner- bzw. zwischenbetrieblich im Business oder politisch auf internationaler Bühne – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Effektives Konfliktmanagement bzw. das Verfahren der Mediation stellen darauf ab, beim Konfliktgeschehen auftretende Emotionen zu katalysieren und hinter wechselseitig vorgetragenen Standpunkten liegenden Interessen und Bedürfnisse zu dekodieren. Dadurch werden regelmäßig inhaltliche Schnittmengen und übergeordnete kreative Lösungsansätze erkennbar. Ein kooperatives Verhandeln im Sinne des Harvard-Konzepts rundet eine Konfliktbearbeitung in angemessener Weise ab und sorgt gleichsam dafür, dass die jeweiligen Interessen konsequent gewahrt bleiben. Der Kurs bietet ein gut sortiertes Methoden-Repertoire aus den Bereichen NLP, Kommunikationspsychologie, Konflikt- und Verhandlungsmanagement und gewährt einen Einblick in die Mediation als modernes außergerichtliches Streitbeilegungsverfahren.

Themen:
- Konfliktdefinition, Konfliktmechanismen, Eskalationsdynamik
- Tools zur Konfliktanalyse und zur Konfliktbewältigung
- Das Verhandlungsdilemma, Tit-for-Tat-Strategie
- Das Harvard-Konzept, Verhandlungsmanagement
- Mediation – Grundsätze, Ablauf und Grenzen

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

5570-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Online-Kurs: Strategisches Konfliktmanagement

Ob im beruflichen Alltag, oder bei der Etablierung eines Teams – Konflikte haben klare Strukturen und erklärbare Ursachen. Dabei geht es regelmäßig um die Austragung gegensätzlicher Interessen in Verbindung mit einer zunehmenden Verknappung konstruktiver Kommunikation. Diese geschwächte Kommunikation findet in Form eines direkten Austauschs zwischen Menschen statt, wobei es – jenseits der vordergründigen Sachebene – letztendlich immer um Ängste und Bedürfnisse geht. Als ein besonders mächtiges Tool zur nachhaltigen Bereinigung von Konflikten im mikro- und makrosozialen Bereich hat sich dabei die „Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall Rosenberg erwiesen.

Themen:
- Konstruktive Konfliktbewältigungsstrategien
- Grundzüge der gewaltfreien Kommunikation
- Die Tit-for-Tat-Strategie

5572-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 90

5572-03 *Dr. Dennis Teschner*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **01. März – 10. März, 4x**
Online-Kurs; € 90

Beachten Sie auch unser Angebot der Psychologie zu Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung ab Seite 46

Körpersprache und Sprache vor Publikum

So werden Ihre virtuellen Meetings erfolgreich

NEU im Programm

Mit Hilfe der Gesprächsmoderation unterstützen wir wirksam die Meinungsbildung und Entscheidungsfindung in virtuellen Arbeitsgruppen. Wann ist eine Moderation sinnvoll und welche inhaltlichen und technischen Aspekte sind maßgeblich für einen erfolgreichen Verlauf? Welche Fähigkeiten brauche ich als gute Moderatorin/guter Moderator? Wir erarbeiten die gezielte Steuerung von Meetings und Workshops mit Hilfe von Moderations-Methoden und technischen Tools. Die kompetente Lösung eventueller Schwierigkeiten während des Prozesses runden das Angebot ab.

Themen:
- Voraussetzungen und Ablauf einer erfolgreichen Moderation
- Aufgabe und Rolle der Moderatorin/des Moderators
- Online-Tools und Moderations-Methoden zur Steuerung von Besprechungen und Workshops
- erfolgreiche Kommunikation und lösungsorientierte Fragetechniken
- eventuelle Doppelrolle als Führungskraft und neutraler Moderator
- Umgang mit schwierigen Teilnehmenden und Situationen
- unterstützende Visualisierung zur Informations- und Ergebnissicherung
- Vor- und Nachbereitung einer Moderation

5571-01 *Sabina Ziegler*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 09.00 – 17.30 Uhr,
10. Juni + 11. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 84

Online-Kurs: Präsentieren mit KISS

NEU im Programm

Tipps und Tricks für die effektive Videokonferenz

Wie kann ich für den flüssigen Ablauf der von mir moderierten Videokonferenz oder durchgeführten Onlinepräsentation sorgen? Wie stelle ich mich als Teilnehmer/-in kurz und knackig vor und pitche anschließend mein Produkt? Wann schauen wir uns in die Augen und wann wird der Bildschirm geteilt? Welche (externen) Tools sorgen für Abwechslung und welche verwirren die Teilnehmenden? Und wie gehe ich mit nervigen Störern um, die ja mittlerweile auch online ziemlich gut unterwegs sind. Wir zeigen Ihnen in Theorie- und Praxis die vielen kleinen Tipps und Tricks und Techniken, mit denen Sie nach dem Prinzip „Keep it short and simple" Ihre Onlinepräsentationen und Beiträge von sperrigem Ballast befreien und sich vollständig auf Ihre eigentlichen Themen konzentrieren können. Ihre Teilnehmenden werden es Ihnen danken – und Ihre Nerven auch

5571-03 *Edgar Achenbach*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 90

Auftritt

Freie Rede und Selbstpräsentation

Zu leise? Monoton? Zu schnell? Wenn Sie in ungewohnten Situationen oder vor größeren Gruppen sprechen, bekommen Sie Lampenfieber, können keinen klaren Gedanken fassen und Sie haben das Gefühl, es hört Ihnen keiner zu? Das lässt sich ändern! Sie lernen, sich mental auf eine Rede vorzubereiten und diese selbstsicher und stimmlich sowie körpersprachlich überzeugend zu halten. Hierfür werden grundlegende Fertigkeiten zu Stimmqualität, Präsenz, Körpersprache und Zuhörerkontakt trainiert. Themen sind Atmung, Haltung, Artikulation, Entspannung, Stimmsitz und Resonanz. Danach wird mit Methoden aus dem Rhetorik-, Kommunikations- und Schauspieltraining an Ausdruck und Präsenz gearbeitet. Schließlich können Sie vorgegebene oder selbst gewählte „Auftritts"-Situationen durchspielen

Bitte mitbringen: dicke Socken, Trainingshose, Decke

5583-01 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
09. Apr. + 10. Apr., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-03 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
02. Juli + 03. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

5583-05 *Patricia Leinhos*
Sa, 13.00 – 18.00 Uhr, So, 11.00 – 16.00 Uhr,
27. Aug. + 28. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 69

Körpersprache

Wie wirke ich auf andere? Und was sagen andere nonverbal über sich aus?

Zusammen mit unserer Stimme und Stimmung beeinflusst die Körpersprache wesentlich das Gelingen von Kommunikation und Rhetorik. Wir wirken immer und überall über unsere Körpersprache: „Der Körper lügt nie". Die Körperhaltung, die Gestik und die Mimik geben wichtige Signale über die innere Einstellung. Viele Gesten und Körperhaltungen sind intuitiv, andere sind erlernbar und bewusst einsetzbar. Im Kurs setzen wir uns mit der intensiven Beobachtung der Körpersprache auseinander und versuchen diese im Zusammenspiel mit Gestik und Mimik zu deuten. Diese Erkenntnisse lassen sich in der Kommunikation nutzen und schärfen dabei gleichzeitig Ihr Bewusstsein für die körpersprachlichen Signale anderer. Weiterhin können Sie durch gezielt eingesetzte Körpersprache Ihre persönliche Wirkung und Ausdrucksstärke steigern.

5584-20 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

English Pronunciation

Schauspieltechniken für den Beruf

Sprechen Sie gerne Englisch? Im Beruf wird es häufig gefordert; Grammatik und Wortschatz sind oft einigermaßen geläufig – aber viele Menschen scheuen sich vor der eigenen Aussprache, weil sie irgendwie nicht richtig klingt. Die gute Nachricht: Es gibt jede Menge Tricks und Tipps, mit denen man dieses Ziel erreichen kann! Mit Techniken aus dem Schauspieltraining feilen wir gemeinsam an Ihrer Aussprache, widmen uns den Unterschieden zwischen dem Deutschen und dem Englischen und vor allem den typischen Problemen, die der deutsche native speaker oft mit dem Englischen hat. Lange und kurze Vokale, stimmhafte und stimmlose Konsonanten, Dentale und Labiale – klingt das kompliziert? Keine Sorge, das ist es nicht. Wir lernen, wie Zunge, Lippen und die Mundmuskeln zusammenarbeiten und üben mit Tricks aus der Schauspielschule.

5586-01 *Katharina Schaaf*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **31. Mai – 21. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Argumentieren und Verhandeln

Networking

Networking kann der entscheidende Aspekt sein, um eine Stelle im Unternehmen in einer schwierigen Zeit zu sichern, eine neue, um befördert zu werden oder um eine neue Stelle in einem anderen Unternehmen zu erhalten. Sie lernen die Techniken erfolgreicher Networker, die psychologischen Hintergründe und wie sie mit Ihrem Networking erfolgreich sind.

Themen:
- Networking Ziele und Networking-Partner/-innen
- Grundregeln des erfolgreichen, nachhaltigen Networkings
- Typen-Analyse
- Was kann ich beim Networking „anbieten"?
- Konkrete Ablaufplanung – Terminvereinbarung
- Networking Meetings per Skype oder Zoom machen

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

5588-01 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5588-03 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **28. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Online: Erfolgreich Verhandeln

In Ihrem Beruf und in Ihrem Alltag verhandeln Sie häufiger als Sie denken. Dabei bekommen Sie aber stets nicht das, was Sie verdienen, sondern das, was Sie aushandeln. Verhandlungen sind ein allgegenwärtiges und gesellschaftlich anerkanntes Mittel, um divergierende Interessen aufeinander abzustimmen, Vereinbarungen zu erreichen und dabei eine höhere Wertschöpfung zu erzielen. Das gilt bei Vertragsverhandlungen ebenso wie im alltäglichen Miteinander. Die meisten Verhandlungen werden dabei aber eher unreflektiert, unvorbereitet und völlig unsystematisch geführt. Lernen Sie in diesem zweitägigen Kompaktkurs anhand des Harvard-Konzepts die Grundlagen professionellen und effektiven Verhandelns kennen. Als Negotiator befinden Sie sich dabei stets im Spannungsfeld zwischen Empathie und Selbstbehauptung, integrativem und distributivem Verhandlungsstil, um letztendlich zu fairen, kreativen und nachhaltigen Ergebnissen zu gelangen.

Schwerpunkte:
- Rapport erzeugen
- Den „Kuchen" vergrößern
- Spieltheorie, Tit-for-Tat-Strategie

- Verhandlungsmacht – Ihr BATNA
- Einsatz psychologischer Techniken

5590-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **20. Aug. + 21. Aug., 2x**
Online-Kurs; € 90

5590-03 *Dr. Dennis Teschner*
Di + Fr, 18.00 – 21.15 Uhr, **17. Mai – 27. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 90

Schlagfertigkeit

Selbstbewusste Kommunikation und freier Umgang mit Konflikten

Zufriedenheit und Erfolg hängen auch davon ab, wie selbstbewusst ein Mensch ist. Die eigenen Stärken und Fähigkeiten zu kennen – ebenso wie die persönlichen Grenzen, Unsicherheiten und Wünsche – macht erfolgreiche Kommunikation viel leichter. Dieser Kurs ermutigt Sie, Stärken zu zeigen und offen und lebendig an Konflikte heranzugehen. Es geht dabei sowohl um Konflikte mit sich selbst als auch mit anderen z.B. im Team. Neben der Theorie wird es auch Zeit und Raum geben, um sich auszuprobieren: Mit Rollenspielen, Atem – und Stimmübungen, Übungen zur Körpersprache und -wahrnehmung sowie Gesprächsübungen.

Zusatzkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

5592-01 *Michael Gottaut*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Selbst.Bewusst.Sein

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anderen gegenüber selbstbewusst, klar und wirksam auftreten. Raus aus der Komfortzone – hinein in neue Perspektiven.

Themen:
- mehr über sich selbst (Glaubenssätze und Motive) erfahren
- wie Sie wirken und andere Sie wahrnehmen
- Klarheit zu Ihren Zielen und Stärken

5593-01 *Christiane Leonhardt*
Di + Do, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.30 – 13.00 Uhr,
21. Juni – 25. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 40

5593-03 *Christiane Leonhardt*
Di + Do, 18.00 – 19.30 Uhr, Sa, 10.30 – 12.30 Uhr,
12. Apr. – 16. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 40

NLP

Einführung in das NLP

Sie erlernen und trainieren einerseits alle relevanten Basis-Formate der „Neurolinguistischen Programmierung" (NLP) und verschaffen sich dadurch einen umfassenden Überblick, wie dieser Ansatz konstruktiv in den Bereichen der beruflichen und persönlichen Entwicklung eingesetzt werden kann. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP und anderen gesellschaftlichen Gefahren, etwa im Zusammenhang mit Motivationsveranstaltungen („Tschaka-NLP"), Sekten, Esoterik, Verkaufs- und Verführungsmanipulation, sensibilisiert. Zur inhaltlichen Abrundung erhalten Sie einen Einblick in verschiedene kommunikationspsychologische Ansätze wie „Aktives Zuhören" und „Paraphrasieren", „Gewaltfreie Kommunikation" und die „Transaktionsanalyse".

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

5597-01 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5597-03 BU *Dr. Dennis Teschner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Online-Kurs: Kompakteinführung NLP

Das Neurolinguistische Programmieren bietet uns ungeahnte Möglichkeiten unsere Strukturen der Kommunikation, unser Denken und Handeln im Alltag, in Beziehungen und in der Arbeitswelt zu erkennen und bei Bedarf direkt zu verändern. Hierbei arbeitet NLP sowohl mit der Sprache als auch mit allen Sinnen, die uns zur Verfügung stehen. Sie erhalten Einblicke in NLP-Techniken, die helfen erste private und berufliche Erfolge zu feiern, bestimmte Lebensziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Denn sie werden sich mit ihren Werten, inneren Mustern und Zielen auseinandersetzen und spielerisch Ihre Sinne schärfen, um diese später gezielt einzusetzen. Sie lernen sich selbst zu motivieren, Ihren inneren Zustand positiv zu beeinflussen und allgemeines Wohlbefinden zu aktivieren. Wir vermitteln aber auch eine gesunde skeptische Grundhaltung gegenüber NLP.

5597-05 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
Online-Kurs; € 90

5597-07 *Dr. Dennis Teschner*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. Juli – 21. Juli, 4x**
Online-Kurs; € 90

Management

Erfolgreich führen

● Bildungsurlaub für Frauen

Ein Intensiv-Führungstraining im geschützten Rahmen für Frauen, die eine Leitungsfunktion in der Wirtschaft anstreben oder bereits erste vorhandene Führungskenntnisse erweitern möchten. In dieser Woche erhalten Sie einen umfassenden Einblick in die vielfältigen Erfordernisse einer Führungsposition. Sie befassen sich mit den fünf Erfolgskompetenzen, die eine Führungskraft beherrschen sollte, um erfolgreich zu sein. Im Rahmen von interaktiven Vorträgen, Diskussionsrunden, Einzel- und Gruppenarbeit, sowie Rollenspiele werden erste Schritte erarbeitet, um den eigenen, authentischen Führungsstil zu entwickeln.

Themen u.a.:
- Kommunikation
- Mitarbeiterführung
- Handlungs-, Motivations- und Delegationsfähigkeit

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

5601-01 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

5601-03 ♀ BU *Regina Siepelmeyer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

● Special für Frauen

Stehen Sie bereits in den Startlöchern für eine Führungsposition und möchten Sie wissen, welche Anforderungen an eine Führungskraft gestellt werden? Dann erhalten Sie in diesem Basisseminar einen umfassenden ersten Überblick über die notwendigen Erfolgskompetenzen und Herangehensweisen, um in einer leitenden Funktion erfolgreich zu werden. Dank der mehrjährigen eigenen Führungserfahrung der Dozentin als einzige Frau auf Leitungsebene enthält das Seminar zudem wertvolle Tipps und Anregungen aus der Praxis.

5601-05 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5601-07 ♀ *Regina Siepelmeyer*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Führung und Kommunikation

Den größten Teil ihrer Zeit investieren Führungskräfte in Kommunikation. Wer führen will, muss führen – Gespräche, Meetings, Gruppen. Doch wie geht richtige Kommunikation? Wie bringen wir unser Gegenüber dazu, uns zuzuhören, uns zu folgen? Menschen zu führen ist keine Frage der Position, sondern der Kommunikation, der Präsenz und auch gewisser Vorbereitungen. In diesem Bildungsurlaub wollen wir Ihre Führungskompetenzen ausbauen und Ihnen dabei helfen, Gespräche, Präsentationen oder andere Kommunikationsereignisse richtig vorzubereiten, sicher durchzuführen und auch dann souverän zu agieren, wenn es mal schwierig wird.

Bitte mitbringen: eine eigene Präsentation
Zusatzkosten: € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5602-01 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Business Knigge

● Grundlagen

Sich sicher auf dem beruflichen Parkett bewegen zu können, stärkt das Selbstbewusstsein. Es erleichtert nicht nur den Einstieg in den Beruf, sondern auch den Aufstieg auf der Karriereleiter. Wir zeigen Ihnen die wichtigsten Grundregeln für einen sicheren Auftritt. Wir widmen uns auch den Fragen, wie verhält man sich bei Veranstaltungen mit hochkarätigen Führungskräften aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft, Kirchen und Adel.

Themen:
- Nonverbale Kommunikation: Erscheinungsbild und Körpersprache, Gestik und Mimik
- Dresscodes: Das passende Outfit (branchenabhängig)
- Begrüßen und Grüßen: Korrektes Anreden, unter Beachtung der Hierarchien,
- Einladungsverfahren und Platzierungen
- Tischkultur und Gastgeschenke
- Souveräne Umgangsformen
- Gratulieren, Danken und Kondolieren

5611-01 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

● Fortgeschrittene

Für den ersten Eindruck bleibt nicht viel Zeit. In unserer schnelllebigen, visuell geprägten Zeit hat der Gegenüber schon nach zwei bis drei Sekunden entschieden: Sie sind sympathisch, oder Sie sind es nicht, Vertrauen erweckend oder nicht, kompetent oder nicht.

Themen:
- In 30 Sekunden Profil und Stil zeigen
- Kurzer Moment – lange Nachwirkung
- Erkennen Sie Mechanismen
- Gut informiert ist schon halb gewonnen
- Äußerlichkeiten trumpfen zuerst
- Erster Eindruck per Korrespondenz, Mail oder Telefon
- Langfristige Erfolgs-Strategien
- Sich bedanken macht Freude
- 7 Tipps für ein taktvolles Nein
- Die Form der Entschuldigung
- Souverän reagieren in peinlichen Situationen

5611-03 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Restaurant Knigge

Tischsitten im Wandel! Wir widmen uns dem modernen Umgang im gastronomischen Umfeld.

1. Teil (VHS) Theorie:
- Literarische „Vorspeise"
- Neues Bedürfnis nach Tischkultur modifiziert nach Maslow
- 7 Regeln der Tischmanieren
- Tischkultur nicht mit Tischsitten gleichsetzen
- Der perfekt gedeckte Tisch
- Angenehmes Miteinander: Die durchdachte Sitzordnung

2. Teil (im Restaurant) Praxis:
- Das Auffindung des Tisches als „Zwischengang"
- Das Einmaleins bei Tisch als „Hauptspeise"
- Dos and Don'ts zur „Nachspeise"

Zusatzkosten: Je nach Bestellung im Restaurant ca. € 30–50

5611-05 *Anja Rassmann*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **09. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Effektives Zeitmanagement

Praxisworkshop mit Outlook

Jeder zweite Erwerbstätige in Deutschland klagt über Zeitnot und hat Sorge, den Überblick zu verlieren. Mit Outlook haben Sie ein hervorragendes Werkzeug für Ihr Zeitmanagement zur Verfügung. Abgestimmt auf Ihre persönlichen Anforderungen leistet es gute Dienste, wenn es darum geht, viele Dinge unter einen Hut zu bringen. Sie lernen Grundtechniken des Zeitmanagements, sowie Funktionen in Outlook kennen und erhalten Anregungen, wie

Sie Outlook für Ihr persönliches Zeitmanagement einrichten und nutzen.

Themen
- So nutzen Sie das Pareto-Prinzip (ABC-Analyse)
- Was ist wichtig, was ist dringlich? Das Eisenhower-Diagramm
- Grundwissen Zeitmanagement: Ziele, Strategien und Techniken
- E-Mails bearbeiten nach der AHA-Methode
- Netiquette, Signatur, Zustelloptionen
- E-Mails in Termine und Aufgaben umwandeln und delegieren

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit Outlook

5620-01 *Gabriele Endisch*
So, 09.30 – 17.15 Uhr, **06. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Survival-Tipps für den Büroalltag

Eine systematische Arbeitsorganisation im Büro hilft Ihnen, die wichtigen Aufgaben zu priorisieren und effizient umzusetzen. Sie erkennen Ihre individuellen Zeitfresser, innere und äußere Störungen und fehlende Fokussierung auf die anfallenden Aufgaben. Wir setzen uns intensiv mit Selbst- und Zeitmanagement und Arbeitstechniken auseinander. Sie lernen anhand von Übungen in der Gruppe, wie sie Ihren Büroalltag effektiv organisieren.

Themen:
- Ziele definieren und erreichen
- Selbstmanagement
- Zeitmanagement
- Effiziente Planung der Aufgaben
- Blockaden beseitigen
- Zusammenarbeit im Team

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

5621-01 *Dr. Silvia Schäfer*
Sa, 09.00 – 17.30 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Online-Kurs: Selbstmanagement mit System

Selbst-, Zeit- und Stressmanagement

Entweder Sie bestimmen über Ihre Ziele, Ihre Zeit und Ihre Energie oder aber die äußeren Umstände werden den Verlauf Ihres Lebens bestimmen. Wir verdeutlichen Ihnen, wie wichtig es ist, die eigenen Ziele zu konkretisieren und kontinuierlich zu verfolgen. Dabei geht es nicht darum, eine bestehende Methode einfach zu übernehmen, sondern ein eigenes, auf sich selbst zugeschnittenes Selbstmanagementsystem zu entwickeln und dieses im Alltag anzuwenden. Das Ergebnis ist eine zunehmende Klarheit über eigene Werte und Ziele sowie ein strukturiertes Vorgehen bei deren Umsetzung.

Themen:
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Grundzüge des klassischen Zeitmanagements
- instrumentelle, kognitive und regenerative Stressbewältigung
- Simplifikation sämtlicher Lebensbereiche
- Umgang mit Gedanken und Emotionen

5624-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **28. Mai + 29. Mai, 2x**
Online-Kurs; € 90

5624-03 *Dr. Dennis Teschner*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **08. Feb. – 17. Feb., 4x**
Online-Kurs; € 90

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung zum Wechseln

5624-05 ♀ BU *Jeannette Werner*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **09. Mai – 13. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Topleistung in Stresssituationen

NEU im Programm

Ob im Bewerbungsgespräch für den Traumjob, der Klausur, dem Examen, bei der Präsentation im Unternehmen, im wichtigen Kundengespräch oder dem lang herbeigesehnten Rendezvous – in entscheidenden Momenten und Stresssituationen fehlen uns manchmal die richtigen Worte oder die guten Argumente. Obwohl wir eigentlich den jeweiligen Herausforderungen bestens gewachsen sind, verlieren wir plötzlich die Nerven und damit auch die Kontrolle über uns selbst. Nach der Teilnahme an diesem Kurs sind Sie in der Lage, auch in solch hochintensiven Stresssituationen ruhig zu bleiben, die Kontrolle über sich selbst zu behalten und Ihre optimale Leistung abzurufen und gewünschte Erfolge zu erzielen. Sie lernen unkompliziert, mit vielen Übungen und Spaß, wie Sie auch innerhalb weniger Minuten die völlige Kontrolle über sich und die Stresssituation zurückgewinnen können. Sie werden nach dem Besuch dieses Kurses die Ursachen des „Nervenflatterns" bestens verstehen und die Techniken beherrschen, um in Stresssituationen darauf intuitiv optimal zu reagieren.

5625-01 *Jörg Schuler*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Wirtschaft, Ratgeber

Wie mache ich meine Steuererklärung?

Wie kann ich Steuern sparen?

Das Ausfüllen der jährlichen Steuererklärung bereitet niemandem Freude. Was sind z.B. Werbungskosten, Sonderausgaben oder außergewöhnliche Belastungen? Welche Neuregelungen im Steuerrecht gibt es. Welche Fristen sind zu beachten und welche Möglichkeiten habe ich, Entscheidungen des Finanzamtes zu widersprechen. Am Ende des Kurses sollten Sie in der Lage sein selbständig eine Steuererklärung oder einen Antrag auf Lohnsteuerermäßigung auszufüllen. Sie lernen das Berechnen Ihres zu versteuernden Einkommens, das Anwenden der Lohnsteuertabellen, den Umgang mit der elektronischen Steuererklärung (ELSTER) und die Nutzung gängiger Rechtsmittel. Außerdem werden Fragen zur Rentenbesteuerung behandelt.

Zusatzkosten: ca. € 8 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5653-01 *Werner Rittershofer*
Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **03. März – 17. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 65

5653-03 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
11. März + 12. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

5653-05 *Werner Rittershofer*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 15.30 Uhr,
08. Juli + 09. Juli, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Geld und Wissen

Sicher und souverän das eigene Geld anlegen

Wie lege ich mein erspartes Geld am besten an? Ist langfristiger Vermögensaufbau ohne Finanzprodukte möglich? Wie ordne ich Nachrichten der Finanzwelt ein und setze sie in Investitionen um? Wie stimme ich meine Geldanlage auf meine Persönlichkeit ab? Sind Finanzmarktrisiken sicher zu erkennen? Keine Angst vor Aktien: Sie lernen, wie sie einen Jahresbörsenkalender erstellen, wie Sie eigene Aktien-Jahresprognosen und Aktienempfehlungen ohne Taschenrechner erarbeiten. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen zu Hause Ihre Persönlichkeit und die sechs klassischen Anlageformen selbst in Einklang zu bringen.

5658-01 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

5658-03 *Jan Neynaber; Sven Jochim*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Anzeige

BWL, VWL, Rechnungswesen, Betriebspraxis

Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute

Sie erhalten eine systematische und praxisgerechte Einführung in die wesentlichen Kapitel der Volkswirtschafts- und Betriebswirtschaftslehre.

Betriebswirtschaftslehre: Unternehmensrechtsformen, Grundlagen der Organisationslehre, betriebliche Steuerlehre, Grundlagen der Personalwirtschaft.

Volkswirtschaftslehre: Notwendigkeit des Wirtschaftens, Bedürfnisse und Güter, Grundlagen der Preisbildung, Entstehung und Verwendung des Volkseinkommens, Einführung in die Wirtschaftspolitik, Geld, Inflation und Deflation, Funktion der Zentralbanken und der Einfluss der Außenwirtschaft.

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

5701-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.00 – 17.30 Uhr, **12. Feb. – 27. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5701-03 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Buchführung für Kleinbetriebe

Einnahme-Überschussrechnung

Wenn Sie einen Kleinbetrieb führen, dort arbeiten oder beabsichtigen einen Betrieb zu gründen, bekommen Sie hier eine qualifizierte Einführung in die notwendigen Buchführungskenntnisse. Gewerbetreibende, die die Umsatzgrenze von € 60.000 Umsatz nicht überschreiten und deren Gewinn € 60.000 nicht übersteigt, müssen die amtlichen Formulare elektronisch an das Finanzamt übermitteln. Wir üben das anhand einer praxisnahen Belegsammlung und einem Buchführungsprogramm (Lexware).

Themen:
- Pflichten und Zweck der Buchhaltung
- Einfache Belegorganisation im kleinen Betrieb
- Kontenrahmen, -plan
- Buchungslisten und Berichte
- Jahresabschlussarbeiten

Bitte mitbringen: 2 Ringordner, Marker und Tacker
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5702-01 *Fritz Reidenbach*
Di – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

5702-03 *Fritz Reidenbach*
Di – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Juni – 10. Juni, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 220

Unternehmensanalyse

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Quartals-, Halbjahres- und Jahresabschlussanalyse von Unternehmen. Sie lernen anhand eigener Unternehmensanalysen, die Bilanz und die Gewinn- und Verlustrechnung von Unternehmen zu lesen und die daraus resultierenden Folgen für den Cash-Flow und die Rendite des Unternehmens abzuschätzen.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Einführung in die Cash-Flow-Rechnung
- Einführung in Renditeberechnungen

Bitte mitbringen: Taschenrechner
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-03 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Chartanalyse

Rasant steigende und plötzlich zusammenbrechende Börsenkurse in immer kürzeren Zeiträumen haben sich im Zuge der Globalisierung des Finanzsektors zur Normalität entwickelt. Eine langfristige Finanzplanung ohne solide Kenntnisse der Kapitalmärkte ist dadurch faktisch unmöglich geworden. Sie lernen anhand eigener Chartanalysen, Trends der Vergangenheit zu identifizieren und hieraus die korrekten Schlussfolgerungen für Ihre eigenen Kapitalanlagen zu ziehen. Hierbei werden unterschiedliche Markttypen (wie z.B. Aktien-, Rohstoff- oder Devisenmärkte) in Ihre Betrachtung einfließen.

Themen:
- Funktion und Darstellungstypen von Charts
- Erkennen von Trends
- Erkennen von Trendwenden
- Kauf- und Verkaufssignale

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-05 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-07 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Juli + 03. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Kapitalanlagen

Aktien, Optionen, CFDs und mehr

Finanzprodukte wie Aktien, Optionen, Futures, Optionsscheine, CFDs sind für Privatanleger oft ein Buch mit sieben Siegeln. Wir vermitteln Ihnen das Basiswissen über die Produkteigenschaften, deren Bewertung, Kennzahlen und Einsatzmöglichkeiten.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5709-09 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **05. März + 06. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

5709-11 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Bilanzen lesen und verstehen

Eine systematische Einführung in die Jahresabschlussanalyse.

Themen:
- Grundlagen der Bilanzierung
- Bilanzaufbau
- Aktiva, Passiva
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Bankenrelevante Aspekte
- Jahresabschlussanalyse anhand praktischer Fälle.

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

5710-01 BU *Fritz Reidenbach*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Kapitalertragsteuer für Privatanleger

Wir zeigen Ihnen das Wesen der Kapitalertragsteuer und wie sie sich, auch bei Privatanlegern, als wichtige Größe für die Kalkulation der Anlagewerte auswirkt.

5712-01 *Rocco Zunic*
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Lohn- und Gehaltsabrechnung

Wir bieten Ihnen eine systematische Einführung in die Lohn- und Gehaltsabrechnung an. Ziel ist ein besseres Verständnis für die eigene Entgeltabrech-

nung und für die steuer- und sozialversicherungsrechtlichen Grundlagen.

Themen:
- Grundlagen der Entgeltfindung
- Steuerliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Sozialversicherungsrechtliche Grundlagen der Lohn- und Gehaltsabrechnung
- Geldwerte Vorteile

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

5714-01 *Rocco Zunic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **23. Juli + 24. Juli, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Projekte erfolgreich durchführen

Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden

Der Erfolg von Projekten ist vom Projektziel und der Art und Weise der Durchführung abhängig. Die Wahl und Anwendung der richtigen Methode trägt maßgeblich zum Erfolg bei. Neben den traditionellen Methoden (Wasserfall-Modell) halten heute immer mehr agile Vorgehensmodelle (z.B. Scrum und Kanban) Einzug in den Projektalltag. Der Projektleiter kann durch sein Know-How den Verlauf und das Ergebnis beeinflussen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie man Projekte initiiert, sie systematisch plant, durchführt und erfolgreich abschließt. Die wichtigsten traditionellen und agilen Methoden und ihre Anwendung sind Hauptthema. Weiterhin beschäftigen wir uns mit erforderlichen Softskills. Neben der reinen Theorie erarbeiten wir ein flexibles und agiles Mindset, um Projekte erfolgreich umsetzen zu können.

Themen:
- Initiierung (Umfeldanalyse, Ziele, Teambuilding)
- Planung (Projektstrukturplan, Ressourcen-/Kostenplanung, Sprintplanning)
- Durchführung (Überwachung Steuerung, Statusmeetings, Agile Boards)
- Abschluss (Dokumentation, Review, Lessons Learned)
- Verhalten und Kommunikation in Projekten

5720-01 BU *Dr. Silvia Schäfer*
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:
- Projektvorbereitung, Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung, -durchführung und -controlling
- Change Management
- Qualitäts- und Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-01 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5721-03 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5721-05 Nord BU *Volkwart Schmid*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Projekt- und Changemanagement

Unternehmen, öffentliche Verwaltungen und Organisationen arbeiten zunehmend projekt- und beteiligungsorientiert. Dies stellt an Projektmanagement und die Prozessgestaltung an die fachliche Kompetenz und die besonderen Fähigkeiten des Projektmanagers und des Projektteams hohe Ansprüche. Ziel ist es, alle relevanten Bereiche des modernen Projektmanagements, vom Projektstart bis zum Projektabschluss vorzustellen und in Kleingruppen anhand eines durchgängigen Projektes praxisnah zu erarbeiten.

Inhalte:
- Grundlagen des Projektmanagements
- Aufgaben des Projektleiters und der Projektmitarbeiter
- Projektstruktur, Projektphasen, Projektplan, Arbeitspakete
- Termin- und Ressourcenplanung
- Führen mit Zielen
- Chancen- und Risikomanagement

5721-26 *Rüdiger Fecher*
Fr, 17.30 – 21.15 Uhr, Sa, 09.00 – 17.45 Uhr,
11. März + 12. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 85

Softwaregestütztes Projektmanagement

Klassisch versus Agil

Das in den 1960er Jahren im Zuge des Aufbaus der NASA entwickelte Projektmanagement setzt auf Gant-Diagramme, Netzpläne, Ressourcenkalender und den Auswertungsmethoden wie CPM, PERT. Das „agile" Projektmanagement legt den Schwerpunkt auf Teameffizienz und Teamflexibilität. Methoden sind u.a.: Task Board, Burn-Down Chart, Earn Value Tabelle, Kanban. Softwaregestütztes Projektmanagement und Web 2.0 haben eine signifikante Gemeinsamkeit. Wer am Anfang zuerst überlegt, welche Software oder welches Tool er einsetzten möchte, ohne sich Gedanken zu machen, was eigentlich die Grundlagen des Projektmanagements sind, endet meist in einer Sackgasse. Wir erläutern Ihnen sowohl die elementaren Grundlagen des Projektmanagements und stellen Software vor, mit denen Sie Ihre Anforderungen umsetzen können.

5724-01 *Fritz Reidenbach*
Mo – Do, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Mai – 19. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 208

Xpert – Business

Mit dem **Xpert – Business** erwerben Sie fundierte kaufmännische Kenntnisse und Fähigkeiten – vom Einstieg bis zum professionellen Niveau.

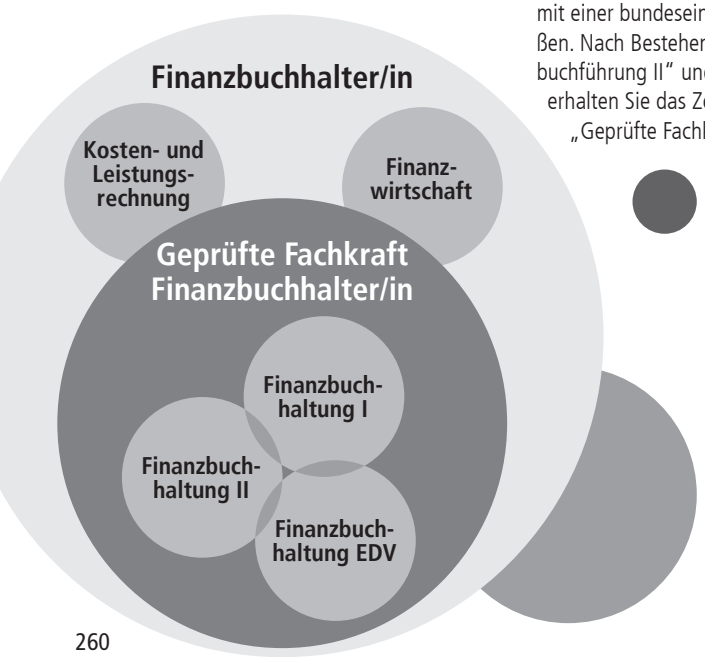
Xpert steht für ein qualitätsvolles, standardisiertes System zur Zertifizierung von fachlichen und persönlichen Kompetenzen im Beruf.

Das Kurs- und Zertifikatssystem Xpert – Business ist konsequent modular aufgebaut.
Ein Abschluss kann für jedes Modul erworben und Modulgruppen können zu übergeordneten Zertifikaten zusammengezogen werden. Es vermittelt kaufmännische und betriebswirtschaftliche Kompetenzen praxisnah und innovativ. Die fachliche Ausbildung wird über das Arbeiten an Praxisproblemen realisiert.

Module aus den Bereichen Finanzbuchhalter/-in, Lohnbuchhalter/-in und Xpert – Business Master sind in Vorbereitung, bitte sprechen Sie uns an.

Mehr Informationen
Hans-Peter Matthias
Telefon 069 212-39996
E-Mail hans-peter.matthias.vhs@stadt-frankfurt.de

oder im Internet: www.business-zertifikate.de



Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für

- Beschäftigte im Handel, in der Industrie und in der Verwaltung, die im Rechnungswesen tätig sind oder in Zukunft tätig werden wollen
- Beschäftigte aus dem nicht kaufmännischen Bereich (z.B. Meister/-innen, technische Angestellte etc.)
- Selbstständige
- Wiedereinsteiger/-innen in das Erwerbsleben

In den Kursen lernen Sie, im betrieblichen Rechnungswesen anfallende Daten nach dem neuesten Stand der gesetzlichen Bedingungen und Verordnungen zu verarbeiten. So können Sie Ihre berufliche Qualifikation erweitern und verbessern.

Das System besteht aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Finanzbuchführung II" und „Finanzbuchführung EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert – Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Finanzbuchführung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Finanzbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchhaltung". Dazu gehören die beiden Zertifikate KLR und Finanzwirtschaft.

Xpert – Business: Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung

Das Zertifikat Xpert – Business **Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung** des Kurs- und Zertifikatssystems Xpert – Business ist besonders geeignet für Beschäftige im Bereich Personalbuchführung.

Das System besteht ebenfalls aus drei Kursen, die jeweils mit einer bundeseinheitlichen Prüfung abschließen. Nach Bestehen der Prüfungen „Lohn- und Gehaltsabrechnung II" und „Lohn- und Gehaltsabrechnung mit EDV" erhalten Sie das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung".

Falls Sie auch die optionale Prüfung „Lohn- und Gehaltsabrechnung I" abgelegt haben, können Sie diese Note in das Abschlusszertifikat einbringen. Zudem erhalten Sie jeweils ein Xpert – Business-Zertifikat für das erfolgreiche Bestehen der einzelnen Prüfungen.

Der Abschluss „Lohnbuchhalter/-in" ergänzt das Zertifikat „Geprüfte Fachkraft Lohnbuchführung". Dazu gehören die beiden Zertifikate Personalwirtschaft und Personalentwicklung.

Xpert – Finanzbuchführung I

Für alle, die Grundkenntnisse in der doppelten Buchführung erwerben bzw. nach einer langen Pause ihre Grundkenntnisse wieder auffrischen möchten. Dies ist das erste des aus drei Teilen bestehenden Buchführungsprogramms. Wir bieten eine systematische Einführung in das System der doppelten Buchführung. Ziel ist die Vermittlung der Systemlogik.

Themen:
- Bedeutung der Buchführung
- Inventar und Bilanz
- Buchen auf Bestands- und Erfolgskonten
- Gewinn- und Verlustrechnung
- Umsatzsteuer bei Ein- und Verkauf
- Privatentnahmen und Privateinlagen
- Steuern
- Organisation der Buchführung
- Belegorganisation
- Beschaffung und Absatz
- Personalwesen.

Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5740-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. März – 10. Mai, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Xpert – Finanzbuchführung II

Dieser zweite Teil der Ausbildung behandelt alle relevanten Themengebiete aus den Bereichen Finanz- und Sachanlagen, Steuern sowie die Problematik der zeitlichen Abgrenzung von Aufwendungen und Erträgen, Bewertung des Anlage- und Umlaufvermögens, der Schulden, Jahresabschluss der verschiedenen Unternehmensformen, die finanzwirtschaftliche Analyse des Jahresabschlusses, Bilanzkritik, Analyse und Auswertung der Erfolgsrechnung.

Voraussetzung: Finanzbuchführung I oder vergleichbare Kenntnisse
Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5741-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **24. Mai – 19. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 280, Mat. Kosten € 25

Xpert – EDV-Finanzbuchführung mit Lexware

Für Teilnehmer/-innen mit Vorkenntnissen in der doppelten Buchführung. Wir benutzen ein in der Praxis bewährtes Buchführungsprogramm (Lexware Financial Office). Themen: Einrichtung der Firmenstammdaten und des Kontenplanes, Buchungseingaben, Ausgaberoutinen, Debitoren- und Kreditorenverwaltung, Jahresabschlussarbeiten, betriebswirtschaftliche Auswertungen. Nach Abschluss des Kurses kann die Zertifikatsprüfung abgelegt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in WINDOWS, sowie Finanzbuchhaltung I + II

5742-01 *Fritz Reidenbach*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr,
26. März – 10. Apr., 6x
VHS Sonnemannstraße; € 280,
Mat. Kosten € 25

Vorbereitung Zertifikatsprüfung Finanzbuchführung

Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss. Die Prüfungskosten betragen pro Prüfung € 75.

Weitere Informationen:
Hans-Peter Matthias, Telefon: 069 212-39996

● Finanzbuchführung I

Der Hessische Volkshochschulverband führt diese Prüfung jedes Jahr im Februar und im Juni durch. Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

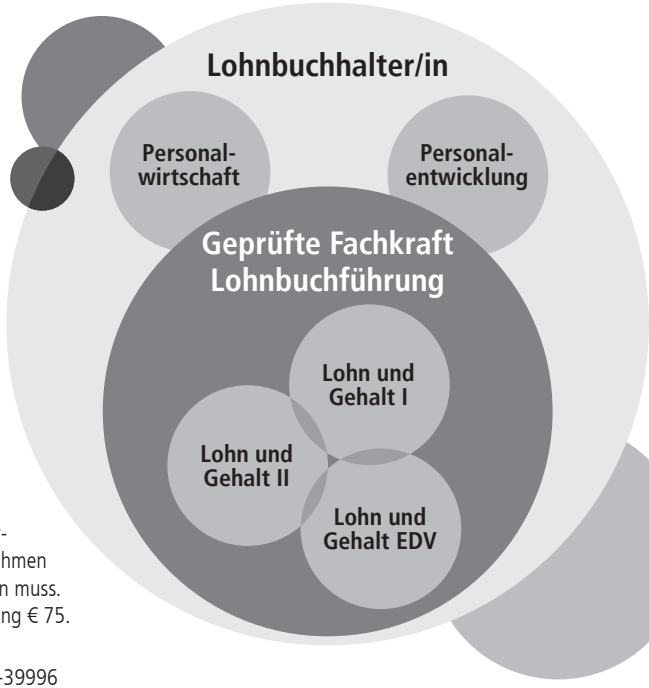
5744-01 *Rocco Zunic*
Di – Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai – 19. Mai, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● Finanzbuchführung II

Sie werden speziell auf die Prüfung vorbereitet und üben sich in den Kontenrahmen ein, der bei der Prüfung benutzt werden muss.

Voraussetzung: Entweder Finanzbuchführung I oder II
Zusatzkosten: ca. € 5 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5745-01 *Rocco Zunic*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **26. Juli – 04. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80



Office-Training

Organisation und Ordnung

Einführung in die Büroeffizienz

Für alle, die sich für zu Hause oder als Vorbereitung für berufliche Veränderungen eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur wünschen und die notwendigen Techniken praxisorientiert EDV-gestützt erlernen wollen.

Themen:

- Organisation rund um den Schreibtisch
- Postbearbeitung
- Ablagetechniken
- Persönliche Arbeitstechniken
- Arbeits- und Zeitplanung
- Standards und Erleichterungen

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

5774-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Organisation und Unterstützung

Praxis der Büroorganisation

Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit den Kolleginnen und Kollegen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- Routinearbeiten systematisch erledigen
- Überflüssiges erkennen und vermeiden
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Office-Etikette

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

5775-01 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Büroorganisation im Wandel der Zeit

Industrie 4.0 und die Folgen

Eine Woche Effizienz für mich und meinen Büroalltag oder meine Ablagestruktur zu Hause? Sie wünschen sich für zu Hause oder im Büro eine bessere Ablage- und Organisationsstruktur. Durch Aktualisierung und Erweiterung Ihrer Kenntnisse erreichen Sie, dass bürotechnische und organisatorische Arbeiten reibungsloser ablaufen, eine gute Zusammenarbeit mit anderen gefördert wird und sich die Qualität Ihrer Arbeit verbessert. Sie erlernen die notwendigen Techniken praxisorientiert und EDV-gestützt.

Themen:

- Moderner Briefstil in Verbindung mit DIN 5008
- Organisation rund um den Schreibtisch
- Rationelle Arbeitstechniken der modernen Sekretariatspraxis
- ABC-Technik, Eisenhower-Prinzip
- Mit weniger negativem Stress arbeiten
- Kommunikation und Kommunikationsverhalten
- Office-Etikette

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

5776-01 BU *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 260

10-Finger-Schreibtechnik am PC

Anfänger/-innen

Ob am PC oder an der Schreibmaschine, wenn Sie das 10-Finger-Tastsystem beherrschen, schreiben Sie schneller und vermeiden Fehler. Ziel: Das Beherrschen des 10-Finger-Tastsystems

5790-01 *Vivian Endisch-Kocyba*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **08. März – 07. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-02 *Gabriele Endisch*
Mo – Fr, 09.00 – 13.30 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-03 *Vivian Endisch-Kocyba*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

5790-05 *Vivian Endisch-Kocyba*
Di + Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. Juni – 07. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 180

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

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

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Bewerbung, Berufsorientierung

Bewerbungstraining I
Selbstanalyse

Zur besseren Selbstpräsentation im Bewerbungsprozess. Kennen Sie Ihre Stärken und Schwächen, Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten? Können Sie auf die Fragen „Wer sind Sie?" und „Was unterscheidet Sie von anderen Bewerbern?" einem potentiellen Arbeitgeber eine schlüssige Antwort geben? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die sich hier nicht sicher sind. Anhand von Fragebogen und Übungen zur Selbstanalyse lernen Sie sich mit all Ihren Potentialen kennen. In Zweiergesprächen unterstützen Sie sich gegenseitig bei der Bearbeitung der Fragen und üben in kleineren Gruppen sich mit den neu gewonnenen Erkenntnissen zu präsentieren.

Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-01 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **03. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining II
Selbstmarketing

Mit Ihrem Wissen über Ihre Potentiale können Sie sich positiv ins Bild rücken und wissen sich mit Ihren positiven Eigenschaften und Erfahrungen optimal zu verkaufen? Dann ist dies kein Kurs für Sie, aber für alle, die gerade hier an ihre Grenzen stoßen. Sie erarbeiten eine individuelle Strategie, damit Sie sich positiv im Bewerbungsprozess präsentieren können. Im Vordergrund steht das Training in kleineren und größeren Gruppen, um sich effektiv im Bewerbungsprozess, z.B. im Vorstellungsgespräch, darzustellen. Anhand diverser Übungen entwickeln Sie Ihr persönliches Selbstmarketingkonzept.

Bitte mitbringen: Lebenslauf und ggf. Stellenanzeigen
Zusatzkosten: € 2,50 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

5802-03 *Gabriele Endisch*
So, 10.00 – 17.30 Uhr, **17. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 50

Bewerbungstraining kompakt

Angefangen bei Ihren Bewerbungsunterlagen, über die häufigsten Fragen im Vorstellungsgespräch bis hin zum positiven Abschluss eines Bewerbungsgespräches erfahren Sie alles, worauf es im Bewerbungsverfahren ankommt. Durch kurze theoretische Inputs mit vielen praktischen Übungen sowie (Gruppen-)Feedback bereiten Sie sich optimal auf Ihren Auftritt im Vorstellungsgespräch vor.

Themen:
- Aufbau und Inhalt der schriftlichen Bewerbung
- Stärkenanalyse (Fähigkeiten, Kenntnisse, persönliche Kompetenzen)
- Umgang mit vermeidlichen Schwächen und Abbau von Unsicherheiten
- Inhalte des Vorstellungsgesprächs – worum geht es eigentlich?
- Wirkung auf andere und wie Sie sie gezielt einsetzen können
- Sicheres Auftreten im Vorstellungsgespräch

Hinweis: Gerne können Sie Ihre Bewerbungsunterlagen mitbringen.
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (Im Kurs zu zahlen)

5802-05 *Gabriele Endisch*
Sa + So, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 90

Finden Sie Ihre Berufung
Karriere-Navigator-Workshop

Sie entwerfen, unter Einbeziehung Ihrer aktuellen Situation, Ihrer Lieblingstätigkeiten, Träume, Lebensmotive, Leidenschaften und Qualifikationen ein ganzheitliches Bild Ihrer beruflichen und persönlichen Perspektiven und Möglichkeiten. Das Ergebnis ist in den meisten Fällen ein klares berufliches Zielbild und die Beantwortung Ihrer aktuellen Fragen. Sie können Bestätigung bekommen, in Ihrem jetzigen Job auf dem richtigen Weg zu sein, können alte verloren gegangene Träume wiederfinden oder eine ganz neue Richtung für sich entdecken. Oder Sie brauchen neue Ansätze für eine bessere Work-Life-Balance. Es können auch Themen, die lange brachlagen, wieder zutage kommen und für Sie wichtig sein. Am Ende des Workshops haben Sie mindestens drei neue Berufswege für sich gefunden und ein klares Bild davon, was möglich ist – und was Ihre Berufung ist.

Besonders geeignet für Berufsanfänger/-innen, Umsteiger/-innen, 50plus und für Menschen, die ihrem Berufsleben wieder einen Sinn geben wollen.

5803-01 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
06. Mai + 07. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

5803-03 *Hella Ackermann*
Fr, 17.30 – 21.30 Uhr, Sa, 10.00 – 17.45 Uhr,
05. Aug. + 06. Aug., 2x
VHS Sonnemannstraße; € 98

Online-Kurs: Mut zur beruflichen Veränderung

Der Wunsch nach persönlich empfundener Sinnhaftigkeit ist ein zentraler Aspekt sowohl bei der Berufszielfindung als auch bei beruflichen Veränderungen. Wer sich darum bemüht herauszufinden, welche Tätigkeit seinen Werten, seinen Zielen sowie seinem Potenzial entspricht und wer darüber hinaus auch dazu bereit ist, sich auf neue Perspektiven einzulassen, dem eröffnet sich die Chance der beruflichen Selbstverwirklichung. Wir geben Ihnen hinsichtlich ihrer Berufszielfindung wichtige Impulse, um dann mit ihnen eine erste Umsetzungsstrategie für ihre geplante berufliche Veränderung zu erarbeiten.

Themen:
- Die Sinnhaftigkeit im Beruf als Motivationsfaktor
- Klarheit über die eigenen Werte und Ziele
- Vorhandenes Potenzial
- Strategien zur Umsetzung
- In Resonanz mit dem Wunschberuf gehen

5824-01 *Dr. Dennis Teschner*
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
Online-Kurs; € 90

5824-03 *Dr. Dennis Teschner*
Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. Aug. – 18. Aug., 4x**
Online-Kurs; € 90

Sie möchten ansprechende E-Mails, Briefe und Berichte verfassen? Sie sind manchmal unsicher in Rechtschreibung und Zeichensetzung?

Lernen Sie Ihre Inhalte klar und verständlich zu formulieren und zu gliedern. Oder frischen Sie Ihre Grammatik- und Rechtschreibkenntnisse auf, damit das nächste Komma sicher sitzt.

Mehr Infos ab Seite 274

Soziale und pädagogische Berufe

Wir sind spezialisiert auf die Fort- und Weiterbildung im sozialpädagogischen Arbeitsfeld und bieten ein umfangreiches Angebot zur fachlichen und persönlichen Weiterentwicklung für pädagogische Fachkräfte (Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen, Lehrer/-innen), Kindertagespflegepersonen u.a.

Kontakt

Nedica Divac
Kindertageseinrichtungen, Grundschule
Telefon 069 212-38329
E-Mail nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Martina Köbberich
Kindertagespflege, Schule, Servicestelle Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung
Telefon 069 212-73677
E-Mail martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

Miriam Sohn
Organisation
Telefon 069 212-30452
E-Mail miriam.sohn.vhs@stadt-frankfurt.de

Die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de oder fordern Sie das Jahresprogamm 2022 für soziale und pädagogische Berufe an.

Arbeiten mit Kindern unter 3 Jahren

Früher Spracherwerb U3

5860-01 *Christina Bach*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
04. März, 11. März, 25. März, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Klitzeklein ganz groß!

Künstlerisches Experimentieren mit den Kleinsten

5861-01 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

5861-02 *Brigitte Brautmann*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 5

Forschen und Entdecken U3

5871-03 *Björn Seehausen*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64,
Mat. Kosten € 5

Bildung und Erziehung von Kindern

Naturpädagogik – kreativ

Diese Fortbildung ist BEP-zertifiziert.

5880-01 ⓘ *Ulrike Panhans*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai + 03. Mai,**
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai, 3x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark;
€ 192, Mat. Kosten € 4

5880-02 ⓘ *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli – 15. Juli, 3x**
Treffpunkt: Taunusinformationszentrum Hohe Mark;
€ 192, Mat. Kosten € 4

Jungen in Bewegung

In Kooperation mit der Landesarbeitsgemeinschaft Freie Kinderarbeit Hessen e.V.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

5881-01 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Online-Kurs: Ein Bilderbuch mal anders erleben

NEU im Programm

Musik und Bewegung zwischen den Zeilen

5881-04 *Moritz Weissinger; Elena Hahn*
Di, 09.00 – 16.15 Uhr, **26. Apr., 1x**
Online-Kurs; € 64

Online-Kurs: „Spielräume" schaffen

NEU im Programm

durch das Zusammenspiel von Gefühlen, Bewegung und Spaß bei der Sache

5881-05 *Elena Hahn*
Mi, 09.00 – 12.15 Uhr, **18. Mai, 01. Juni, 15. Juni, 3x**
Online-Kurs; € 96

Online-Kurs: Neue Wege der Kommunikation mit Eltern

NEU im Programm

5881-07 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 64

Digital in der Kita

NEU im Programm

5881-08 *Jan Rathje*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64,
Mat. Kosten € 2

Lust und Frust mit den Computerspielen

NEU im Programm

Gestaltung digitaler Projekte mit Kindern

5881-09 *Jan Rathje*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Was passiert in Kinderköpfen?

Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung

5882-01 *Tina Riebeling*
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Aug. + 31. Aug., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 3

Kindgerechte Entwicklungsförderung
Piklerpädagogik im Alltag

5883-01 *Tina Riebeling*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. + 25. Jan., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Online-Kurs: Entwicklungspsychologische Grundlagen

● **Kinder im Alter von 0–12 Monaten**

5889-10 *Tina Riebeling*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Juni, 1x**
Online-Kurs; € 64

● **Kinder im Alter von 12–24 Monaten**

5889-11 *Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Juli, 1x**
Online-Kurs; € 64

● **Kinder im Alter von 24–36 Monaten**

5889-12 *Tina Riebeling*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug., 1x**
Online-Kurs; € 64

Bewegen und Entspannen

Stock-Kampf und Tanz mit Kindern im Schulalter
Mut tut gut!

Diese Fortbildung ist BEP-zertifiziert.
Bitte mitbringen: Matte, bequeme Bewegungskleidung, Decke, warme Socken

5901-01 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Feb. – 18. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Hinweis: Um als BEP-anerkannte Fortbildung zu gelten, sollten sich mindestens zwei Teammitglieder aus einer Einrichtung oder zwei Personen aus einem Tandem anmelden. Damit wird der Transfer in das eigene Team bzw. in das Tandem sichergestellt. Bildungsortübergreifende Anmeldungen sind erwünscht. Auch Einzelpersonen können sich anmelden.

Die Fortbildung richtet sich insbesondere an pädagogische Fachkräfte die mit Kindern im Grundschulalter oder im Vorschulalter arbeiten.

Füreinander – Gegeneinander – Miteinander
Kompetenzerweiterung durch tanztherapeutische Selbsterfahrung

Diese Fortbildung ist BEP-zertifiziert.

Bitte mitbringen: bequeme Bewegungskleidung, etwas zum Malen und Schreiben, sowie Hallenschuhe oder dicke Socken

5901-03 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Jan.,**
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb. + 17. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 2

Bewegen und Gestalten: Kreativität zwischen Form und Freiheit

Diese Fortbildung ist BEP-zertifiziert.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Kleidung, ein Tuch, warme Socken oder Hallenschuhe, Schreib- und Malutensilien

5902-02 *Ulrike Panhans*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März – 18. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 4

Sport-Chanbara

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte. Die Ausrüstung wird von der Kursleitung gestellt.

5902-06 *Christoph Nickel*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai + 19. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Kampfsport in der Arbeit mit Kindern

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Matte

5902-07 *Christoph Nickel*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Mai + 05. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Kraft tanken durch Entspannung

Bitte mitbringen: Matte, ggf. dünnes Laken/Wolldecke, wenn vorhanden Sitzkissen, sonst großes Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken

5903-01 *Nicole Kirchmann*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

Entspannte Kinder – Entspannte Erzieher/-innen

Bitte mitbringen: warme Socken, Matte, dünne Decke, Kissen

5903-06 *Natascha Seibel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Entspannung – für Kinder spannend gemacht

Bitte mitbringen: Matte, ggf. dünnes Laken/Wolldecke, wenn vorhanden Sitzkissen, sonst großes Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken

5904-01 *Nicole Kirchmann*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai + 20. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Kinderyoga

Bitte mitbringen: Matte, ggf. dünnes Laken/Wolldecke, wenn vorhanden Sitzkissen, sonst großes Handtuch, bequeme Kleidung, ggf. warme Socken

● **Basis**

5904-03 *Nicole Kirchmann*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Feb. + 18. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

5904-04 *Nicole Kirchmann*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März + 22. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 5

● **Aufbau**

Voraussetzung: Einführung in Kinderyoga Basis.

5904-07 *Nicole Kirchmann*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. März + 24. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 4

Musikalische Bildung

Instrumentalspiel (U3/Ü3)

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5911-01 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. März, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64,
Mat. Kosten € 7

Singen Stimme Sprechen (U3)
Musik für Kinder unter Drei

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5911-03 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juni, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Kinderlieder für den multikulturellen Alltag (U3/Ü3)

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5912-02 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Selbstverständlich singen wir (Ü3)

In Kooperation mit der Musikschule Frankfurt a.M.

5914-01 *Ulrike Winter*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Einfache Liedbegleitung mit der Gitarre

Eine CD mit einstudierten Liedern können Sie für € 12 nach Kursende käuflich erwerben.
Voraussetzungen bei allen Kursen: Kurze Fingernägel und Freude am Singen
Bitte mitbringen: Gitarre

5916-01 *Ruth Eichhorn*
Mo – Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Juli – 06. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

Kinderlieder auf der Ukulele begleiten für Erzieher/-innen

Außer kurzen Fingernägeln an der linken Hand braucht es dazu keine Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Das Buch einschließlich einer CD mit den Liedern ist im Kurs erhältlich.
Instrumente – soweit vorhanden – bitte mitbringen. Auf Wunsch können auch Ukulelen erworben werden. Wenn daran Interesse besteht, muss das bei der Anmeldung angegeben werden (€ 50 inkl. Tasche).

5917-01 *Beate Lambert*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Musik für Schnullernasen (U3)

Das Liederheft „Schnullernasen" (Noten, Akkorde, Texte und Spielanleitungen) ist für € 12 im Kurs erhältlich. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung zum Ausprobieren von Bewegungsliedern.

5917-02 *Beate Lambert*
Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Musik im Hort

Cajon, Boomwhackers & Co.

5919-01 *Mathias Metzner*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Jan., 1x**
VHS im Mehrgenerationenhaus; € 64

Schutz des Kindes

§ 8a SGB VIII – Schutzauftrag bei Kindeswohlgefährdung

In Kooperation mit dem Stadtschulamt Frankfurt a.M.

5930-01 *Kursleiter/-innen Team*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. Mai + 13. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

Elterngespräche im Rahmen des Kinderschutzes

Mehr Handlungssicherheit bei schwierigen Elterngesprächen

5930-02 *Andrea Raab*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. März + 01. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kinder schützen heißt Kinder stark machen

5932-01 *Andrea Raab*
Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr,
22. Juni + 23. Juni, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Integrative Arbeit – autistische Kinder verstehen

NEU im Programm

5933-03 *Joachim Heilmann*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Integration/Inklusion

Behinderung – Grundlagen der Integration/ Inklusion

5940-01 *Dr. Ursula Pohl*
Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
22. Juni – 24. Juni, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 192, Mat. Kosten € 3

Inklusion – wesentliche Grundlage der pädagogischen Arbeit

Die Vielfalt ist unser Reichtum – Für (stellvertretende) Leitungskräfte

5940-02 *Tina Riebeling*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. März + 11. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Gemeinsam sind wir unterschiedlich

Handreichungen zum Umgang mit Diversität

5944-02 *Dr. Daniela Wehrstein*
Do, 09.00 – 13.15 Uhr, **05. Mai – 19. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 96, Mat. Kosten € 11,10

Verhaltensauffälligkeiten von Kindern verstehen

Symptome – Ursachen – Handlungsmöglichkeiten

5944-03 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Kinder mit Aufmerksamkeitsstörungen

Ursachen, Symptomatik und Tipps für den KiTa-Alltag

5944-07 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Grenzen erkennen – Grenzen deutlich machen

Aggressionen abbauen – Abgrenzung in Konfliktsituationen

5944-10 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

5944-11 *Heidemarie Mohrig-Jost*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2,50

Praxis

Situationen im Kita-Arbeitsalltag, die herausfordern

Lösungswege finden mit der Methode der systemischen Aufstellung

5963-01 *Ulrike Blatter*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai + 31. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Kindliche Signale erkennen und verstehen

Was uns die Körpersprache der Kinder verrät

5964-01 *Carsten Wenzel*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Stabilisieren und Stärken
Kreative Methoden zur Stärkung von Resilienz im Kitaalltag

NEU im Programm

5964-04 *Dr. Daniela Wehrstein; Berit Mohr*
Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **27. Jan. + 03. Feb., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 6

5964-05 *Dr. Daniela Wehrstein; Berit Mohr*
Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **03. März + 10. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 6

Achtsame Kommunikation mit Kindern
5966-01 *Ute Apolke*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **10. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Emotionale und soziale Kompetenz stärken
5966-07 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Wir alle sind Teil der Natur
Was man versteht und liebt, das schützt man

5967-01 *Dr. Ute Nieschalk*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Treffpunkt: U-Bahnstation Niddapark; € 64, Mat. Kosten € 2

Kinder wollen draußen sein!
Das Außengelände als Bildungs- und Erfahrungsort für Kinder erlebbar machen

NEU im Programm

5967-02 *mit Dr. Ute Nieschalk*
Inhouse-Fortbildung, Termin und Ort nach Vereinbarung, Kosten auf Anfrage

Freude an früher Mathematik für Kinder
5967-03 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Kinder in die Sprache und ins Denken begleiten
5967-05 *Dr. Ute Nieschalk*
Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 2

Upcycling – Bauen und Gestalten mit Abfallmaterialien
Bitte mitbringen: selbst gesammelte Recyclingmaterialien

5967-06 *Susanne Bergstaedt*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 3

Kita digital? – genial!
NEU im Programm

5967-07 *Jana Hampel*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kita- Räume pädagogisch gestalten
5967-08 *Susanne Bergstaedt*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Juni + 24. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Fit für Gespräche
Stimmig und situationsgerecht kommunizieren

5967-09 *Ulrike Blatter*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **05. Mai + 06. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Spezial

Den besonderen Blick schärfen
Beobachtung und Dokumentation

5972-03 *Tina Riebeling*
Mo + Di, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 2

Supervision
NEU im Programm

5974-06 *Lilo Uhlendorff*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr,
03. März + 04. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 128

Papa und Mama haben sich getrennt
Umgang mit Trennung und Scheidung

5975-02 *Dr. Ursula Pohl*
Mo, 09.00 – 16.00 Uhr, **09. Mai + 23. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 160, Mat. Kosten € 5

Tabu oder Kraftquelle: Weibliche Wut
NEU im Programm

5975-05 *Berit Mohr*
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 32, Mat. Kosten € 3

● **Online-Kurs**
Bitte bereithalten: Papier DIN A3 oder A4, Farben (Wachskreiden, Tuschkasten, Farbstifte o.ä.)

5976-09 *Berit Mohr*
Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. Mai, 1x**
Online-Kurs; € 32

Kunstvoll Konflikte lösen
NEU im Programm

Bitte mitbringen: Zeitungspapier oder billiges Packpapier, Zeitschriften oder Postkarten, ausgedruckte Bilder/Fotos

5975-06 *Berit Mohr*
Fr, 09.30 – 13.30 Uhr, **01. Apr. + 08. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 80, Mat. Kosten € 6

Zertifizierte Qualifizierung für Ausbildungsbeauftragte

5976-06 *Peggy Sarnowsky-Bresnik*
Di – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **15. Feb. – 17. Feb.,**
Mo – Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **23. Mai – 25. Mai,**
Di + Mi, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Sep. + 21. Sep.,**
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. Nov., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 699, Mat. Kosten € 12

Gemeinsam lernen für eine bessere Welt
… das ist das Ziel des UNESCO Programms „Bildung für nachhaltige Entwicklung" (BNE).

Gestalten Sie die Zukunft nachhaltig mit! Anregungen dazu finden Sie in Kursen mit diesem Symbol.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Qualifizierung für Praxisanleiter/-innen
von Erzieher/-innen und Sozialarbeiter/-innen

5976-07 *Dr. Ursula Pohl*
Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. März + 25. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128, Mat. Kosten € 6

Verkürzte Qualifizierung für die Kindertagespflege
Hessenweit einmaliger Lehrgang nur für pädagogische Fachkräfte!

Beratung und weiterführende Informationen
Martina Köbberich
E-Mail: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

5850-01 *mit Dozentinnen-Team*
Präsenz: Sa, 09.00 – 16.00 Uhr,
29. Jan., 05. Feb., 12. Feb., 19. Feb., 26. Feb., 12. März, 19. März, 26. März, 30. Apr.
Online: Mi, 17.15 – 20.15 Uhr,
02. Feb., 23. Feb., 23. März, 06. Apr., 13x
VHS Sonnemannstraße + Online-Kurs; € 800

Leitungskompetenzen

Ein Online Tag – acht pädagogische Konzepte im Dialog I

5998-05 *Dr. Ursula Pohl*
Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. März, 1x**
Online-Kurs; € 80

Schule

Zertifizierter Weiterbildungslehrgang „Bildung und Betreuung in der Ganztagsschule“

Das Angebot des Stadtschulamtes Frankfurt am Main und der Volkshochschule Frankfurt am Main richtet sich vorrangig an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die im Pakt für den Nachmittag tätig sind. Beschäftigte in weiteren Ganztagsangeboten können sich anmelden und erhalten bei freien Kapazitäten ebenfalls die Möglichkeit teilzunehmen.

Für Ihre pädagogische Arbeit bieten wir mit 80 Unterrichtseinheiten, einer Einführungsveranstaltung, Praxisreflexion und einem Abschlusskolloquium eine professionelle Weiterbildung mit Zertifikat.

Sie werden dabei nicht nur theoretische Grundlagen Ihrer praktischen Arbeit kennenlernen, sondern auch ganz individuell Ihr pädagogisches Handeln reflektieren und Ihre Kompetenzen erweitern.

Zielgruppe
Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Schulkindbetreuung ohne pädagogische Ausbildung

Zeitraum
April – Oktober 2022, 102 Unterrichtseinheiten (UE)

Kosten
finanziert durch das Stadtschulamt Frankfurt am Main und das Land Hessen, kostenfrei für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die an Frankfurter Schulen beschäftigt sind.

Unterrichtsort
Volkshochschule Frankfurt a.M.
Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

Kursleitung
Frau Dr. Ursula Pohl,
Frau Heidemarie Mohrig-Jost u.a.

Kontakt
Nedica Divac
Telefon: 069 212-38329
E-Mail: nedica.divac.vhs@stadt-frankfurt.de

Mehr Information finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de

Servicestelle Qualifizierungsnetzwerk Inklusive Bildung an der Frankfurter Volkshochschule

Sie wollen sich zum Thema Inklusion fort- und weiterbilden? Sie möchten Ihre Schule inklusiv weiterentwickeln? Dann sind Sie hier richtig!

Im Inklusionsprozess ist Perspektivenvielfalt gefragt, und die unterschiedlichsten Berufsgruppen und Multiplikator/-innen (wie z.B. Fachberater/-innen und Elternvertreter/-innen) sind beteiligt. Daher ist es wichtig, alle Beteiligten für die Thematik zu sensibilisieren und zu qualifizieren, damit sie den täglichen Herausforderungen in ihrem Arbeitsalltag gewachsen sind.

Ziel des Netzwerkes ist es, bedarfsorientierte Qualifizierungsangebote für alle zugänglich zu machen. Passende Fort- und Weiterbildungsangebote stellt die Servicestelle an der Frankfurter Volkshochschule zusammen und veröffentlicht sie unter **qualifizierung.frankfurt-macht-schule.de**

Die Qualifizierungsangebote
- unterstützen die Entwicklung einer inklusiven Haltung und einer inklusiven Schulkultur
- erweitern professionelle Perspektiven
- begleiten Veränderungsprozesse durch Team- und Organisationsentwicklung
- fördern und organisieren multiprofessionelle Zusammenarbeit

Die Angebote richten sich an unterschiedliche Zielgruppen, an pädagogische Fach-, Lehr- und Förderlehrkräfte, Leitungskräfte, Multiplikator/-innen, nicht-pädagogisch ausgebildetes Personal, Integrationsassistenzen, Schulhausverwaltungen, Therapeut/-innen u.v.m. Sie bestehen aus Fachveranstaltungen, Seminaren, Workshops und Arbeitskreisen – in Präsenz und online – auf Anfrage können sie auch von Gruppen gebucht werden.

Schildern Sie uns Ihre Themen und Interessen. Wir beraten Sie gerne.

Kontakt
Martina Köbberich
Telefon: 069 212-73677
E-Mail: qn.servicestelle.vhs@stadt-frankfurt.de

Qualifizierungsreihe: Sternpiloten im Fokus

Sternpiloten leisten einen wichtigen Beitrag zur Förderung der schulischen und sozialen Integration von Kindern in Frankfurt.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet seit 2018 eine maßgeschneiderte Qualifizierungsreihe, um Mitarbeitende im Förderprogramm Sternpiloten in ihrer Tätigkeit zu unterstützen und ihre Kompetenzen weiterzuentwickeln.

Wenn Sie ...
- Ihre persönlichen Stärken und Ihre kommunikativen Fähigkeiten besser kennenlernen und ausbauen wollen
- Ihre bisherigen Erfahrungen in Gruppen und in der Verständigung mit Ihrem Gegenüber reflektieren und weiterentwickeln wollen
- an Wissenszuwachs, an der Erweiterung Ihrer theoretischen und praktischen Kenntnisse sowie einer Stärkung Ihrer fachlichen Kompetenzen interessiert sind
- sich erproben und üben wollen in wertschätzender Kommunikation und im kooperativen Umgang mit Kindern und Erwachsenen

... dann sind Sie in dieser Qualifizierungsreihe herzlich willkommen.

Die Qualifizierung startet mit der einmaligen Teilnahme am Grundkurs „Wertschätzende Kommunikation“. Anschließend können Sie ausgewählte Themen in bisher drei Aufbaukursen vertiefen. In welcher Reihenfolge Sie diese besuchen ist frei wählbar.

Beratung und weiterführende Informationen erhalten Sie bei

Martina Köbberich
Telefon: 069 212-73677
E-Mail: martina.koebberich.vhs@stadt-frankfurt.de

● **Grundkurs: Wertschätzende Kommunikation**

Grundlagen der pädagogischen Arbeit:
- Professionelle Haltung
- Bild vom Kind
- (Selbst-)Bildungsprozesse

Wertschätzende Kommunikation:
- Kommunikation in komplexen Systemen
- Werkzeuge und praktische Anwendung
- Kommunikation in schwierigen Situationen (Krise/ Konflikt)
- Persönlichkeit und Wirkung der eigenen Haltung im System Schule und dessen Umfeld

5858-01 *mit Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Aufbaukurs I: Gruppenprozesse und Gruppendynamik**
- Steuerung von Gruppenprozessen
- Methoden der Gruppenarbeit
- Projektarbeit in Gruppen

5858-02 *mit Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Aufbaukurs II: Persönlichkeit – Kommunikation – Kooperation**
- Persönlichkeit und Rolle
- Rollenkonflikte
- Umgang mit Grenzen
- Außendarstellung Sternpiloten
- Kommunikation mit allen Akteuren im Ganztag
- Kooperation, Schnittstellen und Vernetzung

5858-03 *mit Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Okt., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Aufbaukurs III: Alle Kinder mitnehmen**

Über gelingenden Alltag mit verhaltensoriginellen Kindern
- Bindung und Resilienz
- Auffälligkeit als Geschenk
- Bedürfnisse von Kindern
- Selbstbild - Fremdbild
- Die Bedeutung der Gruppe
- Umgang mit Grenzen

5858-04 *mit Tina Riebeling*
Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Nov., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Kindertagespflege

Deutsch für Tagesmütter und Tagesväter

Voraussetzungen: aktive Teilnahme, Sprachniveau B1-Level, Mut zum Sprechen und Lust am fachlichen Austausch

Anmeldeschluss: 14.01.2022.
Bitte wenden Sie sich an Ihre Fachberaterin, dort erhalten Sie das Anmeldeformular.

5851-01 *Doris Santifaller*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, Sa, 10.00 – 13.15 Uhr,
29. Jan. – 04. Apr., 11x
VHS Sonnemannstraße; € 280

Achtsamkeit üben und Ruhe finden

NEU im Programm

Präsenz- und Online-Workshop

Dieser Kurs startet in Präsenz. Danach trifft sich die Lerngruppe online (Zoom).

5851-02 *Jessica Bräuniger*
Präsenz: So, 10.00 – 13.15 Uhr, **06. Feb.,**
Online: Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **16. Feb., 23. Feb., 09. März, 4x**
VHS Sonnemannstraße + Online-Kurs; € 80

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Online-Kurs: Stabilisieren und stärken

NEU im Programm

Kreative Methoden zur Stärkung von Resilienz im Betreuungsalltag

Bitte bereithalten: Papier DIN A3 oder A4, Wachskreiden (z.B. Jaxon), alternativ zur Wachskreide: Buntstifte, Filzstifte, Tuschkasten

5851-04 *Dr. Daniela Wehrstein; Berit Mohr*
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **19. Feb. + 26. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 160

Achtsam und feinfühlig mit sich selbst

NEU im Programm

Luftholen und Auftanken für Tagesmütter und -väter

5851-06 *Jessica Bräuniger*
So, 09.30 – 16.30 Uhr, **13. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Online-Kurs: Den Kleinsten Raum geben

NEU im Programm

Räume passgenau gestalten

5851-07 *Susanne Bergstaedt*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. März + 26. März, 2x**
Online-Kurs; € 128

Finanz-Überblick: Ein gutes Gefühl mit der Selbständigkeit

5852-01 *Rosie Röhrl*
So, 09.00 – 14.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 48

Online-Kurs: Relax

NEU im Programm

Den Tag abschließen und Kraft für Morgen sammeln

5852-03 *Jessica Bräuniger*
Mi, 18.30 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 18. Mai, 4x**
Online-Kurs; € 64

Lebensgeschichtlich belastete Kinder in der Tagesfamilie

5852-05 *mit Ingeborg Joachim*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Kindeswohlgefährdungen erkennen und professionell handeln

Präsenz- und Online-Kurs

Dieser Kurs startet mit einer Präsenzveranstaltung am Samstagnachmittag. Am darauffolgenden Mittwoch trifft sich die Lerngruppe online (Zoom).

5852-07 *Fresia Klug-Duran*
Präsenz: Sa, 14.30 – 17.45 Uhr, **07. Mai,**
Online: Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße + Online-Kurs; € 64

Upcycling

Kreatives Gestalten mit Recyclingmaterial in Tagesfamilien

Bitte mitbringen: selbst gesammelte Recyclingmaterialien
Zusatzkosten: € 2 für Verbrauchsmaterial (im Kurs zu zahlen)

5853-04 *Susanne Bergstaedt*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Was passiert in Kinderköpfen?

Aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung

5853-06 *Tina Riebeling*
Sa + So, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 128

● **Vertiefung: Resilienz ist lernbar**

NEU im Programm

Voraussetzung: Teilnahme am Grundlagenkurs (5853-06) am 21. und 22. Mai

5853-07 *Tina Riebeling*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Zaubermatsch und bunte Kleckse

NEU im Programm

Kreatives Gestalten mit Kindern unter drei Jahren

Bitte tragen Sie geeignete Kleidung.

5853-08 *Susanne Bergstaedt*
Sa, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64, Mat. Kosten € 4

Der Ton macht die Musik!

NEU im Programm

Wertschätzende Kommunikation mit Kindern

5854-01 *Tina Riebeling*
So, 09.00 – 16.00 Uhr, **26. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Wenn die Kleinsten gestresst sind

Stressbalance im Kleinkindalter

5854-03 *Ilse Röder-Debus*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 64

Verpassen Sie keine Neuigkeiten – melden Sie sich für den kostenlosen VHS-Newsletter an:

vhs.frankfurt.de/Newsletter

In unseren Kursen zur Grund- und Schulbildung

- **lernen Sie Lesen und Schreiben von Anfang an**
- **erlangen Sie mehr Sicherheit in Rechtschreibung und Grammatik für Schule, Ausbildung und Beruf**
- **erweitern Sie Ihre Mathematikkenntnisse**
- **nutzen Sie Computer und Internet**
- **bereiten Sie sich auf den Haupt- oder Realschulabschluss vor**

Grundbildung, Schule

Lesen, Schreiben, Rechnen 272
Vorbereitung Schulabschlüsse 273
Schulabschlüsse 274
Besseres Deutsch 274

Grundbildung, Schule

Zum Lernen ist es nie zu spät! Nutzen Sie die Chance, Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen zu erwerben oder erweitern Sie Ihre vorhandenen Fertigkeiten.

Lesen, Schreiben, Rechnen

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

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

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

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

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

Kontakt und Informationen
Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Lese- und Schreibtraining

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

6005-11 *Jelena Pehar*
Di + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **22. März – 14. Juli, 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 140 (Ratenzahlung)

6005-12 *Kursleiter/-innen Team*
Mi + Fr, 10.00 – 12.15 Uhr, **16. März – 08. Juli, 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 120 (Ratenzahlung)

6005-13 *Kursleiter/-innen Team*
Di + Do, 17.00 – 19.15 Uhr, **15. März – 07. Juli, 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 120 (Ratenzahlung)

6005-16 *N.N.*
Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **14. März – 04. Juli, 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 120 (Ratenzahlung)

6005-17 *N.N.*
Di – Do, 10.00 – 12.15 Uhr, **26. Juli – 11. Aug., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

6005-19 Nord *Anja Taschner*
Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **21. März – 11. Juli, 28x**
Nordwestzentrum; € 120 (Ratenzahlung)

Lese- und Schreibtraining mit dem Computer

Das Lernportal www.vhs-lernportal.de wurde entwickelt, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, im eigenen Lerntempo Lesen und Schreiben zu lernen und zu trainieren. Zunächst werden Sie in die Bedienung des Computers eingeführt. Sie arbeiten dann nach Ihrem persönlichen Lernbedarf und in Ihrem eigenen Tempo selbstständig im Lernportal und mit anderen Lern- und Schreibprogrammen. Ein/-e Lernberater/-in steht Ihnen dabei zur Seite.

6005-25 *Ingrid Rygulla*
Mo + Mi, 17.15 – 19.30 Uhr, **14. März – 04. Juli, 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 120 (Ratenzahlung)

Lese- und Schreibtraining mit Bibliothekseinführung

Zur Verbesserung der Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben. Es finden vier gemeinsame Besuche der Stadtteilbibliothek Gallus statt. Die Stadtteilbibliothek verfügt über Computer-Selbstlernplätze und viele zusätzliche Lernmaterialien. Über eine Bibliothekseinführung werden Kenntnisse zur selbstständigen Nutzung des Medienangebots vermittelt. Außerdem wird das Lernen mit dem Computer geübt.

In Kooperation mit der Stadtbücherei Frankfurt a.M.

6005-27 *Ines Wilhelmi*
Di + Do, 14.30 – 16.45 Uhr, **15. März – 07. Juli, 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 120 (Ratenzahlung)

Mehr Sicherheit beim Schreiben

Aus „Felern" lernen

Sie fühlen sich beim Schreiben häufig unsicher und möchten Ihre Rechtschreibung verbessern? Hier können Sie, ausgehend von Ihrem persönlichen Kenntnisstand, die Grundlagen der Rechtschreibung wiederholen und festigen. Durch viele Übungen lernen Sie zum Beispiel, ob man ein Wort groß- oder kleinschreibt, mit „e" oder „ä" oder mit „d" oder „t". Zudem trainieren Sie die Nutzung von Nachschlagewerken.

6005-30 *Claudia Torra*
Mo + Mi, 17.30 – 19.45 Uhr, **21. März – 11. Juli, 28x**
Klingerschule; € 120 (Ratenzahlung)

Online-Kurs: Schreibtraining

Das Schreibtraining richtet sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Erstsprache und an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (ab B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse erweitern und können gezielt die Anwendung der Grammatik- und Rechtschreibregeln für das Schreiben von Texten üben.

Hinweise zum Online-Kurs: Wir führen den Online-Kurs mit der vhs.cloud durch. Für die Teilnahme benötigen Sie einen Internet-Zugang, Computer, Laptop oder Tablet und eine E-Mail-Adresse.

6005-40 Nord *Maria-Alexandra Thomsen*
Mi, 13.30 – 15.45 Uhr, **09. März – 06. Apr., 5x**
Online-Kurs; € 30

6005-41 Nord *N.N.*
Mi, 13.30 – 15.45 Uhr, **27. Apr. – 25. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 30

Lust, mehr zu lesen?

Besuchen Sie unsere Lesetreffs für alle – inklusiv, barrierefrei, leicht verständlich auf Seite 32

Grundrechnen

Üben Sie mit praktischen Beispielen aus dem Alltag die Grundrechenarten: Plus, Mal, Minus, Geteilt und das Kopfrechnen.

6005-42 Nord *Anja Taschner*
Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 01. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 20

Vorbereitung Schulabschlüsse

Fit für die Hauptschule

Sie haben keinen (in Deutschland anerkannten) Schulabschluss und möchten sich auf den Besuch einer Hauptschule für Erwachsene vorbereiten. Wir unterstützen Sie dabei! Im Kurs erhalten Sie die Grundlagen für den Unterricht in Deutsch und Mathematik. Sie trainieren Ihr Leseverständnis und lernen, eigene Texte zu schreiben. Dazu wiederholen Sie die wichtigsten Regeln der deutschen Rechtschreibung und Grammatik. Außerdem üben Sie die Grundrechenarten und das Lösen von Textaufgaben.

Voraussetzung: Gute mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse (ab B1-Niveau).

! Sofern noch Plätze frei sind, ist ein Kurseinstieg auch zu einem späteren Zeitpunkt noch möglich.

Vor der Anmeldung ist ein Beratungsgespräch erforderlich.

6310-10 *Kursleiter/-innen Team*
Mo – Do, 09.45 – 13.00 Uhr,
07. März – 07. Juli, 60x
VHS Sonnemannstraße; € 320 (Ratenzahlung)

Online-Kurs: Deutsch für die Realschule

Zur Vorbereitung auf Aufnahmetests und den Besuch einer Realschule für Erwachsene wiederholen Sie die wichtigsten Inhalte des Deutschunterrichts bis zum Hauptschulabschluss. Sie erhalten Materialien zum Selbstlernen, die Sie zuhause bearbeiten. Zu den von Ihnen bearbeiteten Aufgaben erhalten Sie eine persönliche Rückmeldung von Ihrem Kursleitenden. Einmal wöchentlich haben Sie Online-Unterricht im virtuellen Klassenzimmer.

Voraussetzung: Gute schriftliche und mündliche Deutschkenntnisse (Empfehlung: B2-Niveau bzw. Personen mit Deutsch als Erstsprache), Computer, Laptop oder Tablet, Internetzugang, E-Mail-Adresse

6310-25 *N.N.*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Online-Kurs; € 90

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

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

Lesen und Schreiben

Sie lernen die einzelnen Buchstaben kennen. Aus ihnen bilden Sie Silben und einfache Wörter, die Sie lesen und schreiben. Die Themen sind aus Ihrer Lebenspraxis und bieten Orientierungshilfe im Alltag.

6099-13 *N.N.*
Fr, 15.00 – 16.30 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

6099-14 *N.N.*
Fr, 16.30 – 18.00 Uhr, **04. März – 01. Juli, 14x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Umgang mit Zahlen – Rechnen

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Nord *Dennis Bruns*
Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **26. Feb. – 02. Apr., 4x**
Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

Schulabschlüsse

Hauptschulabschluss

Ein neuer Vorbereitungskurs für den Hauptschulabschluss beginnt nach den Sommerferien 2022. Wenn Sie gute Vorkenntnisse haben, besteht die Möglichkeit in den laufenden Hauptschulabschlusskurs einzusteigen.

Der Unterricht findet täglich im Zeitraum von 8.30 bis 13.30 Uhr statt.

Die Fächer sind:
- Deutsch
- Mathematik
- Biologie
- Gesellschaftslehre
- Projektunterricht
- EDV
- Berufsorientierung

Gemeinsam mit der Bildungsberatung Hessencampus unterstützen wir Sie beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen und bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz.

Gerne beraten wir Sie über Ihre Möglichkeiten und planen gemeinsam Ihren Bildungsweg. Bitte vereinbaren Sie telefonisch einen Beratungstermin (keine Beratung in den Schulferien).

Information und Beratung

Margret Büscher-Keßler
Telefon: 069 212-39805

Manuela Flach
Telefon: 069 212-30464

E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de

Realschulabschluss online

Dieses Angebot richtet sich an all diejenigen, die sich auf Grund von Berufstätigkeit, Kinderbetreuung oder anderen Verpflichtungen zeitlich flexibel und selbstbestimmt zu Hause auf die Realschulabschlussprüfung vorbereiten möchten.

Mit der Buchung des Online-Kurses erhalten Sie ein komplettes Paket:
- mehrere Präsenztermine
- die wichtigsten Begleitmaterialien zum Selbstlernen
- individuelle Beratung durch Ihre/n Tutor/-in
- Durchführung der Abschlussprüfung

Sie buchen jeweils ein Halbjahr. Die Abschlussprüfung kann abhängig von den persönlichen Voraussetzungen nach zwei bis drei Halbjahren abgelegt werden.

Beratung und Information

Jaroslav Baudis
Telefon: 069 212-39869 (Di, 17.00 – 18.00 Uhr)
E-Mail: schulabschluesse.vhs@stadt-frankfurt.de
Keine Beratung in den Schulferien.

6433-19 *N.N.*
19. Feb. – 23. Juli
Präsenzveranstaltungen:
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **19. Feb.,**
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Juli**
VHS Sonnemannstraße; € 340

Zum Lernen ist es nie zu spät! Mit unseren Angeboten möchten wir Sie zum (Wieder-)Erlernen und Erweitern von Lese- und Schreibkompetenzen ermutigen oder bei der Vorbereitung auf einen Schulabschluss unterstützen.

In kleinen Gruppen lernen Sie intensiv durch unsere Kursleitungen betreut. Denn wer lesen und schreiben kann, hat es leichter im Leben, kann selbstbestimmt handeln und besser am gesellschaftlichen und beruflichen Leben teilhaben. Wir unterstützen Sie gerne dabei!

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Besseres Deutsch

Deutsch ist Ihre Erstsprache oder Sie verfügen bereits über sichere mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse. Sie wünschen sich aber, sicherer beim Schreiben zu werden und fehlerfreie Texte zu verfassen.

In unseren Kursen können Sie gezielt Ihre Rechtschreibung verbessern und Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen – und das online oder vor Ort in der VHS.

Wenn Sie unsicher sind, welches Angebot das richtige für Sie ist, beraten wir Sie gerne.

Dana Jochim
Telefon: 069 212-40611
E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Carina Lamberti
Telefon: 069 212-34380
E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Richtig schreiben

Sie haben im Alltag und Beruf Probleme mit der Rechtschreibung? In diesem Kurs lernen Sie die Regeln der deutschen Rechtschreibung von Grund auf und üben ihre praktische Anwendung. Auch die für richtige Schreibung erforderlichen Kenntnisse in Grammatik und Satzbau sowie in der Zeichensetzung werden Ihnen vermittelt, so dass Sie in die Lage versetzt werden, fehlerfreie Briefe, E-Mails oder Berichte zu verfassen.

Dieser Kurs richtet sich an Muttersprachler/-innen oder Personen mit guten mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen (ab B1+ Niveau).

6530-09 *Dr. Ernst Benz*
Mo + Mi, 18.15 – 20.30 Uhr, **14. März – 04. Juli, 28x**
Bethmannschule; € 120

Online-Kurs: Rechtschreibung und Zeichensetzung

NEU im Programm

Frischen Sie Ihre Kenntnisse der Rechtschreibung und Zeichensetzung auf. An jeweils drei Abenden pro Thema wiederholen Sie die wichtigsten Regeln und trainieren deren Anwendung durch abwechslungsreiche Übungen. So kann Ihre Kursleiterin offene Fragen direkt beantworten und Ihre Rechtschreibung erhält den letzten Schliff.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab B2-Niveau.

Die Kurse sind unabhängig voneinander buchbar.

● **Rechtschreibung I**

Kursinhalte:

- S-Laute (ß-Regeln)
- Dehnungs-h
- ähnlich klingende Laute (e/ä, eu/äu)
- Wortendungen mit d oder t

6530-10 *Anja Taschner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **25. Apr. – 09. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 50

● **Rechtschreibung II**

Kursinhalte:

- Groß-/Kleinschreibung
- Getrennt-/Zusammenschreibung

6530-11 *Anja Taschner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **16. Mai – 30. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 50

● **Zeichensetzung**

Kursinhalte:

- die wichtigsten Kommaregeln
- Punkt, Doppelpunkt, Gedankenstrich

6530-12 *Anja Taschner*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **13. Juni – 27. Juni, 3x**
Online-Kurs; € 50

Stolpersteine der Grammatik vermeiden

Texte besser formulieren

Deutsch ist Ihre Erstsprache oder Sie verfügen über sehr gute mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse (mindestens B2/C1- Niveau), aber Sie sind nicht zufrieden mit den Texten, die Sie in Ausbildung oder Beruf verfassen müssen? Sie lernen, wie Sie in E-Mails, Berichten, Protokollen usw. nicht nur Stolpersteine der Grammatik umgehen, sondern Ihre Texte übersichtlich und nachvollziehbar strukturieren sowie in ansprechender und angemessener Weise formulieren.

Kursinhalte:

- Satzbau und Satzgliederung
- Konjunktiv
- Passiv
- Zeiten

Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und verbessert werden.

6530-20 *Dr. Ernst Benz*
Di, 18.15 – 20.30 Uhr, **15. März – 31. Mai, 10x**
Bethmannschule; € 150

Deutschtraining für Berufstätige

NEU im Programm

Sie stehen im Berufsleben und wollen sich im Schreiben von E-Mails und anderen Texten verbessern. Dabei kennen Sie vielleicht auch die Situation, dass manche Fehler in Texten Missverständnisse auslösen können. In diesem Kurs analysieren wir die Fehlerhintergründe und trainieren gezielt die korrekte Ausdrucksweise mit Grammatikübungen. Auch kreatives Texten spielt im Unterricht eine Rolle. Gerne können Sie eigene Texte im Unterricht einbringen.

Zielgruppe: Berufstätige mit guten mündlichen und schriftlichen Deutschkenntnissen (ab B2-Niveau) oder Personen mit Deutsch als Erstsprache.

6530-22 Nord *Maria-Alexandra Thomsen*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Feb. – 05. Apr., 10x**
Online-Kurs; € 125

Online-Kurs: Texte überzeugend schreiben

NEU im Programm

Sie möchten in Ihrem privaten oder beruflichen Alltag Briefe, E-Mails und Protokolle schreiben, die Ihre Leser überzeugen? In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie kurz, klar und stilsicher formulieren. An vier Abenden erfahren Sie die wichtigsten Regeln für gute Texte. Sie lernen u.a., wie Sie verständlich und abwechslungsreich schreiben, wie Sie Füllwörter und Floskeln vermeiden und welche Satzlänge empfehlenswert ist. Außerdem erhalten Sie Tipps für gute Betreffzeilen, geeignete Gruß- und Schlussformeln und wie Sie sonstige Fallstricke des Textens umgehen.

Zahlreiche Schreibaufgaben und Übungen ergänzen die Theorie. Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und optimiert werden.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab B2-Niveau.

6530-30 *Natalie Dechant*
Mo, 18.15 – 20.30 Uhr, **14. März – 04. Apr., 4x**
Online-Kurs; € 78

Schreiben fürs Sprechen

NEU im Programm

Sie möchten bei privaten oder beruflichen Anlässen die richtigen Worte finden und mit kurzen Ansprachen, Grußworten oder Reden Ihre Zuhörer begeistern? Ob Hochzeit, Geburtstag, Kommunion, Konfirmation, Vereinsjubiläum oder Verabschiedung eines Mitarbeiters, Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie eine Rede vorbereiten und dafür sorgen, dass Ihr Publikum tatsächlich bis zum Ende zuhört. Des Weiteren erfahren Sie, mit welchen rhetorischen Stilmitteln Sie Ihre Rede schmücken können, wie Sie Anfang und Schluss wirkungsvoll gestalten und den Applaus auslösen. Zahlreiche Schreibaufgaben und Übungen ergänzen die Theorie. Eigene Texte können in den Kurs einbezogen und optimiert werden.

Der Kurs richtet sich an Personen mit Deutsch als Erstsprache oder mit mündlichen und schriftlichen Kenntnissen ab B2-Niveau.

6530-31 *Natalie Dechant*
Do, 18.15 – 20.30 Uhr, **17. März – 07. Apr., 4x**
Online-Kurs; € 78

Kennen Sie schon Leichte Sprache?

Entdecken Sie diesen und weitere Kurse ab Seite 35

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.
Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

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

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:
Nina-Laura Thamm, *Bildungsberaterin*
Telefon: 069 212-46703
E-Mail: nina-laura.thamm.vhs@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:
VHS-Zentrum Nord, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.
Donnerstag 10 bis 13 Uhr

HESSENCAMPUS FRANKFURT
Lebensbegleitendes Lernen

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

In diesem Programmbereich finden Sie

- **Angebote für Seniorinnen und Senioren, für junge Menschen sowie für Hochbegabte**
- **Bildungsurlaube mit Angeboten zur beruflichen Weiterbildung**
- **englischsprachige Kurse quer durch alle Bereiche (VHS speaks English)**

Spezielle Angebote

Junge VHS 278
Hochbegabtenzentrum 286
Aktiv im Alter 303
VHS speaks English 319
Bildungsurlaub 321

Junge VHS

Interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche von sechs bis 18 Jahren.

Liebe Kinder, liebe Eltern,

im neuen Programm haben wir einiges für euch vorbereitet. Neben Ferienkursen über mehrere Tage findet ihr auch eintägige Kurse und Angebote über wenige Stunden. Hier könnt ihr z.B. neue Kreativtechniken lernen, eure Computerkenntnisse ausbauen, mit Streetdance oder Capoeira etwas für eure Koordination tun oder in für euch neue Themen und Bereiche hineinschnuppern.

Neu im Programm sind Angebote für introvertierte Kinder. Diese Kurse sind für alle, die lieber in ruhiger Runde kreativ sein wollen, als in großen Gruppen zu arbeiten. Unsere Kursleitungen kennen eure Situation und unterstützen euch mit Ruhe und Geduld – und ihr trefft auf Kinder, denen es ähnlich geht.

Viele Spaß beim Stöbern in unserem Programm

Information und Beratung

Magdalena Kneisel
Telefon: 069 212-35545

Annette Lück-Triglia
Telefon: 069 212-39834

E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de
Internet: vhs.frankfurt.de/jungevhs

Selbstbewusstsein

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

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

Der Kurs wird von zwei ausgebildeten „Nicht mit mir"-Kursleitern/-innen und Kindertrainern/-innen des Polizeisportvereins Frankfurt geleitet.
Zur Vorbereitung findet pro Kurs je ein Elternabend statt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und einen Imbiss

6711-01 West *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Feb., 1x**
Sa + So, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. + 06. Feb., 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 90

6711-02 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **25. März., 1x**
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 90

Fit in die Schule

NEU im Programm

Selbstbehauptung für Grundschulkinder, 6 – 11 Jahre

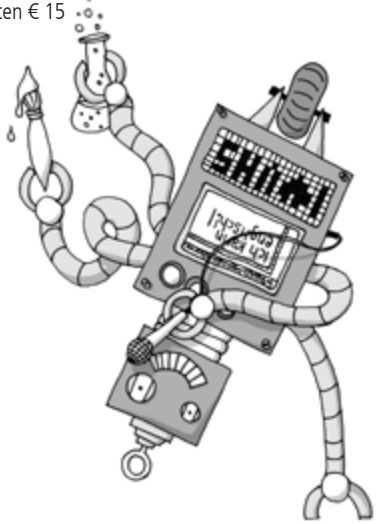
Kennt ihr das: Ihr hattet ein „komisches" Gefühl im Bauch und euch unwohl gefühlt? Ihr wusstet nicht, wie ihr damit umgehen sollt? Im Papperlapapp Kinder-Selbstbehauptungskurs lernt ihr, diese Situationen einzuschätzen und über eure Gefühle zu sprechen. Dabei schlüpft ihr in verschiedene Rollen und erhaltet Tipps, die euch in solchen Situationen weiterhelfen werden. Gemeinsam mit euren Eltern besprecht ihr, was ihr gelernt habt und bearbeitet eine kleine Hausaufgabe. Im Kurs werden folgende Themen vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, körperliche Verteidigung, Handlungsimpulse.

! Die Teilnahme der Eltern an einem kostenlosen Info-Elternabend vor Beginn des Kurses wird erwartet. Die Elternabende finden jeweils montags 20.30 – 21.30 Uhr online via Zoom statt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

6711-03 West *Amalia Boutrid*
Di, 14.30 – 15.30 Uhr, **15. Feb. – 22. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65,
Mat. Kosten € 15

6711-04 West *Amalia Boutrid*
Di, 14.30 – 15.30 Uhr, **07. Juni – 12. Juli, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65,
Mat. Kosten € 15



Seit mehr als 20 Jahren begleitet die „Junge VHS" Kinder und Jugendliche beim Lernen außerhalb der Schule. Das Programm orientiert sich an ihren Wünschen und Bedürfnissen. Die Kurse finden in kleinen Gruppen und überwiegend in den Schulferien und an Wochenenden statt. Bitte beachten Sie unsere Altersvorgaben für die Kurse.

Sollte Ihr Kind über eine gesundheitliche Beeinträchtigung verfügen, so bitten wir Sie, vor der Anmeldung mit der zuständigen Pädagogin Magdalena Kneisel (Tel. 069 212-35545) Rücksprache zu nehmen.

Die Aufsichtspflicht der VHS ist auf die Kurszeit beschränkt. Bitte berücksichtigen Sie dies beim Bringen oder Abholen Ihrer Kinder.

Trau dir was zu!

NEU im Programm

Selbstbehauptungstraining für Introvertierte, 10 – 14 Jahre

In dem Workshop für Kinder und Jugendliche geht es um die Förderung eines gesunden Selbstbewusstseins, um den Aufbau des Selbstvertrauens und die Weiterentwicklung des positiven ICH-Gefühls. Im Mittelpunkt des Angebotes steht die Vermittlung von Handlungsstrategien im Umgang mit überfordernden Situationen. Der Workshop ist sehr praktisch, abwechslungsreich und lädt mit vielen spannenden Spielen und Übungen zum Mitmachen ein.

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

6711-05 Nord *Valentin Ries*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **02. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Grown Girl

Workshop für Mädchen, 15 – 19 Jahre

Mit smarten und erprobten Methoden werdet ihr auf die Herausforderungen des Lebens vorbereitet. Selbstbewusst und mit tollen kommunikativen Fähigkeiten ausgestattet, meistert ihr zukünftig jede Konfliktsituation. Ihr lernt die Körpersprache anderer zu lesen und eure eigene gekonnt einzusetzen. Wir erarbeiten gemeinsam Ziele und Visionen, sprechen über positive Glaubenssätze und stärken eure Stärken. So gewinnt ihr an Mut und an Vertrauen in eure eigenen Fähigkeiten. Frei nach dem Motto „Little girls with dreams become women with big visions."

Kursinhalte:

- selbstbewusster werden und Selbstvertrauen aufbauen
- souveräner Umgang mit Konflikten und Kritik
- Körpersprache richtig einsetzen
- Schwächen kennen, Stärken stärken
- mit Social Media bewusst umgehen
- Visionen und Ziele erarbeiten und umsetzen

6711-06 *Arabella Zegarac*
Sa + So, 09.30 – 13.30 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 70

Rhetorik

Selbstbewusst vor Gruppen sprechen

NEU im Programm

„Trau Dich!"-Kurs für Introvertierte, 12 – 14 Jahre

Du bist (eher) schüchtern, zurückhaltend und stehst nicht gerne im Vordergrund? Vor anderen Menschen zu sprechen fällt dir schwer? Referate und auch die mündliche Beteiligung im Unterricht sind für dich eine Herausforderung? In diesem Kurs kannst du dich mit Gleichaltrigen austauschen, denen es genauso geht wie dir. Zusammen finden wir heraus, um was du dir Sorgen machst und wie du damit umgehen kannst. Durch verschiedene Übungen lernst du dir selbst zu vertrauen und mutiger zu werden. Indem wir uns mit den Themen Körper- und Sprechausdruck beschäftigen, erfährst du, wie du selbstbewusst(er) vor Gruppen sprechen kannst und dich dabei auch sicherer fühlst.

Bitte mitbringen: Imbiss und Getränke, bequeme Kleidung

6712-01 Nord *Laura Fonzetti*
Mo + Di, 10.00 – 16.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 82

Mündlich gut!

12 – 15 Jahre

Für alle, die ihre mündlichen Noten verbessern wollen. In vielen spielerischen Übungen – auch mit Video – werden Redeängste abgebaut. Außerdem gibt es jede Menge Tipps und Anregungen, wie ihr den Unterricht in der Schule erfolgreich mitgestalten könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

6712-02 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Rhetorik für die Oberstufe

15 – 19 Jahre

Ob in der Schule oder im Alltag: Menschen sprechen vor anderen und mit anderen – und möchten dabei einen kompetenten und sympathischen Eindruck hinterlassen! Doch wie wirkst du? In diesem praxisorientierten Kurs stehen deine Vortragskompetenzen im Mittelpunkt. Bevor du dich selbst erprobst, lernst du die Grundlagen rhetorischer Prozesse kennen. Du reflektierst dein eigenes Sprechverhalten und lernst dich und deinen Vortragsinhalt in Szene zu setzen. Im geschützten Rahmen des Kurses probierst du dich mit vielen Übungen und Spaß aus. Dazu gehören auch Videoaufnahmen. So gewinnst du mehr Sicherheit für deine künftigen Vortragssituationen. Themen im Kurs sind Sprechdenken, Sprech- und Körperausdruck, Stimme, Argumentation, Verständlichkeit, Redegliederung und Lampenfieber bzw. Sprechangst.

Bitte mitbringen: Imbiss und Getränke

6712-03 *Laura Fonzetti*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **07. Mai + 14. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

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

Lernstrategien

Leichter lernen nach Lerntyp(en)

11 – 13 Jahre

Kennst du deinen Lerntyp? Falls nicht, kannst du ihn in diesem Kurs herausfinden und das hier erworbene Wissen so anwenden, dass du leichter und effektiver lernen kannst.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, Schnellhefter, einen Imbiss und ein Getränk!

6713-01 *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **23. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

6713-02 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 44

Umgangsformen

Knigge für Kids

7 – 12 Jahre

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

Themenschwerpunkte:

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

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

6714-01 *Elke Wolf; N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55, Mat. Kosten € 10

6714-02 Nord *Elke Wolf; N.N.*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 55, Mat. Kosten € 10

Liebe Kinder und Jugendliche, Ihr seid sind die Erwachsenen von morgen, Ihr seid die Zukunft! Bei der Jungen VHS geht es um Euch und Eure Lebenswelt, um Schule und Freizeit. Probiert Euch aus z.B. mit dem Erlernen von Kunsttücken aus der Zirkusartistik, die beim Lernen helfen kann, Chemie und Physik im Alltag, Theater spielen auf Englisch oder mit einem HipHop-Kurs ...

Wer mit Spaß und Freude an die Dinge geht, gewinnt Stärke und Selbstvertrauen, lernt zu diskutieren und sich auseinanderzusetzen – eine gute Voraussetzung, die Zukunft und die Welt, in der wir leben, aktiv mitzugestalten.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Knigge für Teenager

13 – 17 Jahre

Gutes Benehmen ist von vorgestern, anstrengend oder gar out? Keineswegs! Hier erfahrt ihr anhand praxisnaher Beispiele, wie man mit zeitgemäßen Umgangsformen im alltäglichen Kontakt mit Eltern, Lehrern, Freundinnen und Freunden punkten und auch schwierige Situationen souverän meistern kann.

Themenschwerpunkte:

- Benimm-Basics von A wie „Anfassen" bis Z wie „Zuhören"
- So kommst du mit anderen ins Gespräch, ohne aufdringlich zu wirken
- Image und Outfit: So punktest du mit deiner Kleidung
- Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch
- Ellenbogen vom Tisch – gekonnter Umgang mit Messer, Gabel & Co. (praktische Unterweisung beim Mittagessen, Kosten für das Essen sind enthalten)

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

6714-03 *Elke Wolf*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 55, Mat. Kosten € 10

Wohin mit meiner Wut?

9 – 12 Jahre

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

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

6714-04 Nord *Valentin Ries; N.N.*
Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **19. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Sprache und Schreiben

Ran ans Mikro

9 – 11 Jahre, Ferienkurs

Hört ihr gerne Radio? Wolltet ihr schon immer mal einen Sender besuchen? Eine Aufnahme machen und selbst bearbeiten? All das könnt ihr zusammen mit einer erfahrenen Radiojournalistin im Radioworkshop „Ran ans Mikro" machen. Unter professioneller Anleitung sucht ihr nach aktuellen und interessanten Themen, macht eine Umfrage, führt ein Interview oder vertont ein kleines Hörspiel. Ihr lernt, wie man mit einem professionellen Aufnahmegerät umgeht und das Tonmaterial am Computer bearbeitet. Geplant ist ein Besuch des Hessischen Rundfunks. Dort erhaltet ihr Einblicke in das Einmaleins der Rundfunkarbeit und seht vor Ort wie eine Sendung fürs Radio gemacht wird. Sollte dies nicht möglich sein, findet alternativ eine virtuelle Führung durch die Studios am PC statt.

Bitte mitbringen: Stift, Papier, Kopfhörer, wetterfeste Kleidung sowie Verpflegung

6721-01 *Maria Bonifer*
Mo – Do, 09.30 – 13.30 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 89

Romantik – mehr als Kitsch und rote Rosen

NEU im Programm

Ein kreativer Schreibworkshop für Jugendliche, 13 – 15 Jahre

Wenn du denkst, eine blaue Blume sei eine ganz besondere Pflanze und Schlegel, Tieck und die Gebrüder Grimm Influencer ohne Smartphone oder Webcam, liegst du nicht ganz falsch. Auch zu ihren Zeiten wurden ihre Storys geteilt und geliked: Entdeckungen, Träume, Aufbegehren und starke Gefühle; die Epoche der Romantik hat viel zu bieten. Auch für dich? Genau das möchte ich mit dir und anderen herausfinden: Beim gemeinsamen Brainstormen, im kreativen Schreibfluss, aber auch bei einer Recherche im Romantik-Museum und vor allem beim Besprechen und Bearbeiten Eurer entstandenen Texte. Geschichten, Lieder, Gedichte, Briefe, Traumberichte, Phantasien – ganz egal, zu was euch dieser Kurs inspiriert: Eure Texte werden wir auf dem Fest des Museums für Romantik in Szene setzen.

Bitte mitbringen: Zettel, Stifte, Schreibunterlage

6721-02 *Sonja Rudorf; N.N.*
Sa, 14.30 – 16.30 Uhr, **28. Mai, 04. Juni, 11. Juni,**
Do, 14.30 – 16.30 Uhr, **16. Juni,**
Fr, 16.00 – 18.00 Uhr, **24. Juni, 5x**
VHS Sonnemannstraße (04. Juni + 24. Juni im Romantikmuseum); € 74, Mat. Kosten € 6

Schauspiel und Theater

Kinderkrimi selbst gedreht

8 – 12 Jahre, Ferienkurs

In diesem Ferienkurs verfilmen wir unseren eigenen Krimi – zusammen mit einer Theaterleiterin und einem Kameramann. Wir entwickeln das Drehbuch mit kurzen Dialogen, verteilen die Rollen und zeigen, wie ihr euch gut in Szene setzt. Zusätzlich erklären die Kursleitungen anschaulich und kindgerecht die Berufsfelder an einem Filmset. Nach Ende des Kurses erhalten alle den Krimi auf einem USB-Stick. Der Film soll zusätzlich im Offenen Kanal Rhein-Main gesendet werden, Termin wird bekannt gegeben. Eine schriftliche Zustimmung der Eltern ist hierfür erforderlich!

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken oder Schläppchen, einen Snack und ein Getränk für die gemeinsame Pause
Zusatzkosten: € 7 (im Kurs zu zahlen)

In Kooperation mit dem Offenen Kanal Rhein-Main.

6722-01 *Katharina Rossi; N.N.*
Fr, 14.30 – 18.00 Uhr, Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr,
08. Apr. – 10. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 107

Improvisationstheater „Glück"

8 – 12 Jahre

Ohne vorgegeben Text und Drehbuch begibst du dich beim Improvisationstheater in neue Orte, Zeiten und Rollen. Erlebe, was in dir steckt, und entdecke spielerisch neue Charakterzüge. Alles folgt dabei dem Tagesthema „Glück". Finde im Improtheater heraus, was es für dich bedeutet.

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

6722-02 Nord *Katharina Rossi*
Fr, 14.30 – 17.30 Uhr, Sa, 10.00 – 14.00 Uhr,
13. Mai – 14. Mai, 2x
Nordwestzentrum; € 44

Jonglage und Zirkus

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

6 – 12 Jahre, Ferienkurs

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

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

6723-01 Nord *Jana Bossecker*
Di – Fr, 09.00 – 12.45 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 86

Poi Swinging am Nachmittag

NEU im Programm

8 – 12 Jahre, Ferienkurs

Du kannst von Jonglage und Zirkus nicht genug kommen? Dann lern am Nachmittag noch das Poi Swinging. Bei Poi handelt es sich um einen an einer Schnur schwingenden Ball. In der Regel werden zwei Poi in verschiedenen Mustern um den eigenen Körper geschwungen. Der Flow stärkt nicht nur eure Konzentrationsfähigkeit, sondern verbessert auch eure Koordination. Bereits nach kurzer Zeit könnt ihr euch eigene Choreographien ausdenken und vor euren Freunden und Familie glänzen. Am Ende des Kurses könnt ihr kleinere Choreographien mit Poi erstellen und aufführen, aber auch frei improvisiert spielen.

Bitte mitbringen: Imbiss und Getränk, bequeme Kleidung, Warme Socken oder Gymnastik-Schläppchen (Rutschfest)

6723-02 Nord *Jana Bossecker*
Di – Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 38

Jonglieren lernen auf Englisch

NEU im Programm

10 – 13 Jahre

Du wolltest schon immer einmal Jonglieren lernen und die Bälle nur so durch die Luft wirbeln lassen? Dann bist du bei diesem Kurs genau richtig – mit einfachen Übungen erlernst du in sieben Wochen das Jonglieren mit drei Bällen. Die Vermittlung erfolgt auf Englisch, so dass du deinen Wortschatz um einige Vokabeln erweitern kannst und auch mal abseits des Klassenzimmers üben kannst, dich auf Englisch auszudrücken.

In den Materialkosten ist ein Jonglier-Set mit drei Bällen und englischer Anleitung enthalten.
Bitte mitbringen: Imbiss und Getränk, bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastik-Schläppchen

6723-03 Nord *Jana Bossecker*
Mo, 15.30 – 17.00 Uhr, **21. Feb. – 04. Apr., 7x**
Nordwestzentrum; € 75, Mat. Kosten € 30

Fotografie

Mit der Großformatkamera fotografieren

NEU im Programm

Mit etwas Geduld zum sofortigen Ergebnis, 8 – 10 Jahre

Die alte Großformatkamera ist etwas ganz Besonderes und bietet die seltene Gelegenheit, sich einmal voll und ganz auf die analoge Fotografie einzulassen. So wie die alten Meister: Motivsuche, unterm Tuch versteckt, selbst scharfstellen, die Zeit messen, die Blende einstellen und dann auslösen. Das Ergebnis ist ein Sofortbild, welches ein absolutes Unikat ist.

6724-01 *Ina Hengstler*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 21, Mat. Kosten € 12

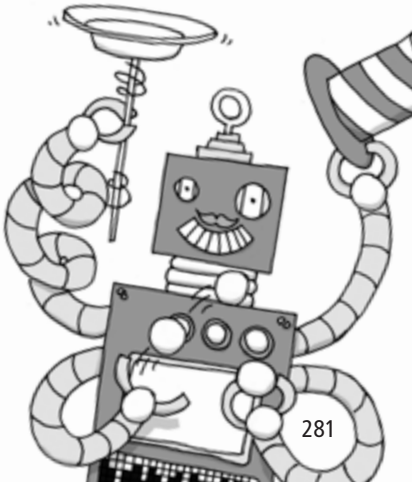
Malen und Zeichnen

Kreativ und mutig

NEU im Programm

Kreativität fördern, Ressourcen stärken für Introvertierte, 8 – 12 Jahre

Woche für Woche werdet ihr zum Künstler und zur Künstlerin. Ihr gestaltet Bilder mit Pastellkreide, Gouache und Collagen. Als Anregungen dienen euch eure Stimmungen, Märchen oder Bilder im Kopf. Dabei werdet ihr euch eurer eigenen Stärken bewusst und ihr erfahrt auch, was Anderen guttut. Vielleicht ist da auch etwas Neues für euch dabei?



Der Kurs findet in einer ruhigen, bewertungsfreien Atmosphäre ohne Konkurrenzdruck statt. Bei den gemeinsamen Betrachtungsrunden steht ihr mit euren Kunstwerken und Gedanken im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3, Bleistifte, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi, Bastelkleber, Haarpinsel (versch. Größen), Wasserbehälter und Malkittel

6725-01 West *Katja Piontek*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. März – 19. März, 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 7

6725-02 West *Katja Piontek*
Mi – Fr, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 29. Juli, 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 7

Malerhandwerk

NEU im Programm

ab 10 Jahre, Ferienkurs

Lust, einmal anders in die Farben- und Formenwelt einzutauchen? Für Mädchen und Jungen, die gerne neue Techniken kennen lernen und gleichzeitig so richtig in das „Malerhandwerk" eingeführt werden wollen. Es geht um Farbenlehre, Komposition und zeichnerisches Darstellen, aber auch um Freude am kreativen Schaffen und Spaß am spielerischen Lernen. Also: Auf in den Malkittel und los geht's!

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Blei-/Buntstifte, Spitzer, Pinsel verschiedener Stärken, Wasserfarben und einen Imbiss

6725-03 *Katja Piontek*
Mo + Di, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 43

Charakterdesign

NEU im Programm

ab 13 Jahre

Im Handumdrehen lernst du, wie Profis einen eigenständigen Charakter für Comic, Manga & Co. entwickeln. Am Beginn steht die Hintergrundgeschichte für deine Figur – egal ob du an einen traurigen Superhelden, ein verfressenes Alien oder einen singenden Roboter denkst. Bevor du ans Zeichnen gehst, wirst du deine Ideen skizzieren, und anschließend erhält deine Figur noch einen bunten Anstrich. Schritt für Schritt entsteht so dein einzigartiger und individueller Charakter, dem du Leben einhauchst. Für den Kurs benötigst du keine zeichnerischen Grundkenntnisse, dafür sind Spaß und Freude am Ausprobieren Voraussetzung.

6725-04 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **07. Mai + 08. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60/max. 6 TN

Characterdesign in der App Procreate auf dem iPad

NEU im Programm

ab 13 Jahre

Zeichnen auf Papier langt dir nicht mehr?
Nach einer allgemeinen Einführung zum Charakterdesign lernst du mit der App Procreate für das iPad das digitale Zeichnen und Colorieren. Du erhältst einen Überblick über alle Kreativtools der App und erstellst du deine ersten eigenen Figuren – komplett digital. Am Ende des Kurses hast du deine eigene, individuelle und einzigartige Figur, die du für deine Comics, Mangas oder anderen Kreativprojekte nutzen kannst. Was du mitbringen musst: Spaß und die Freude am Ausprobieren.

Die iPads werden gestellt. Du kannst aber auch gerne dein eigenes iPad mit der installierten App Procreate, dem Apple Pencil und Ladegerät mitbringen. Der Kurs ist auf sechs Personen beschränkt.

6725-05 *Mikhail Svyatskiy*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 60/max. 6 TN

Experimente

Chemie und Physik im Alltag

7 – 12 Jahre, Ferienkurs

Experimente ohne Labor: Mit Töpfen und Gläsern, Stoffen und Gegenständen aus Küche und Alltag werden wir richtige Experimente durchführen. Gemeinsam erforschen wir Flüssigkeiten und Feststoffe, Gase, Lösungen und vieles mehr. Dank der Neugierde und dem Wissensdurst werden naturwissenschaftliche Grundbegriffe, Methoden und Reaktionen spielerisch eingeführt und vertieft. In den Osterferien steht Spannendes rund um das Ei im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: einen Snack für die gemeinsamen Pausen
Zusatzkosten: € 7 für Material (im Kurs zu zahlen)

6726-01 *Effat Hosseini*
Mo + Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 52, Mat. Kosten € 7

6726-02 Nord *Effat Hosseini*
Mi + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 52, Mat. Kosten € 7

Nadel und Faden

Buchbinden

NEU im Programm

8 – 10 Jahre

In diesem Kurs schauen wir uns kleine kompakte Buchformate an, die wir auf einfache Art und Weise selbst herstellen können. Diese sind später nutzbar als Scrapbook, Tagebuch, Notiz- oder Skizzenbuch – zum Behalten oder Verschenken. Dafür werden unterschiedliche Papiere zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Teelicht, Nadel, Sternzwirn (o.ä.), Bleistift, Schere, Cutter, Lineal

6727-01 Nord *Ina Hengstler*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 23, Mat. Kosten € 10

Ferien-Nähkurse für Jugendliche

für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 10 Jahren

Ob Shirt, Top, Rock, Boxershorts, Handytäschchen oder große Tasche – entsprechend eurem Kenntnisstand wählt ihr ein geeignetes Wunschstück und euren Lieblingsstoff aus. Dann lernt jede/r an ihrem/seinem Stück die Grundfertigkeiten des Nähens: Nähmaschine einfädeln, geradeaus nähen, Zickzackstich, Schnitte übertragen, Stoff zuschneiden. Am Schluss habt ihr ein Modell nach euren Wünschen – und vielleicht ein neues Hobby.

Zusatzkosten: ca. € 10–20 für Stoff, Garn etc., je nach gewählter Qualität und Menge. Weitere Information (und auf Wunsch individuelle Beratung) über geeignete Nähprojekte/Stoffe erfolgt vor Kursbeginn.
Nähmaschinen sind vorhanden – ihr dürft aber auch gerne eure eigene Maschine mitbringen.

6728-20 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84/max. 7 TN

6728-22 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Di – Fr, 13.00 – 17.00 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84/max. 7 TN

6728-30 ⓘ *Milena Ariane Kossmann*
Mo – Do, 11.00 – 15.00 Uhr, **01. Aug. – 04. Aug., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84/max. 7 TN

6728-32 ⓘ *Birgit Hans-Czaplok*
Mo – Do, 13.00 – 17.00 Uhr, **29. Aug. – 01. Sep., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 84/max. 7 TN

Bewegung

Capoeira – Förderung aller Sinne

8 – 12 Jahre

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe und einen Imbiss

6731-01 Nord *Beatriz Dos Santos Barbosa*
Sa + So, 09.30 – 12.30 Uhr, **09. Apr. + 10. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

HipHop, Streetdance etc.

8 – 11 Jahre, Ferienkurs

Tanzen, wie es euch Spaß macht: Es gibt eine Vielfalt von Möglichkeiten, sich zu Musik zu bewegen, angefangen von Basics über Streetdance bis Freestyle. Nach einem Aufwärmtraining erlernt ihr verschiedene Schritte und Figuren, die zu einer kompletten Choreographie zusammengefügt werden können. Damit könnt ihr dann auf jedem Event glänzen. Jede/-r kann tanzen! Vor allem: Es soll Spaß machen!

Bitte mitbringen: Turnschuhe mit heller Sohle, Kleidung mit Bewegungsfreiheit und einen Snack für die gemeinsame Pause

6731-02 *Silvia Cucek*
Mo – Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Apr. – 13. Apr., 3x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 65

Sprachen

Online-Kurs: Deutsch für Teens

NEU im Programm

Online, 13 – 14 Jahre

Woche für Woche treffen wir uns online und sprechen über ein ausgewähltes Thema. Spielerisch baut ihr dabei euer Vokabular aus und lernt voneinander. Aber keine Sorge: es muss nicht perfekt sein, vielmehr gilt es Sprachängste abzubauen. Wichtig ist uns, dass ihr miteinander ins Gespräch kommt, um die vielen Facetten der deutschen Sprache kennen zu lernen. Dabei trefft ihr auf andere, die Deutsch auch als Fremdsprache wahrnehmen. Als Gruppe lernt ihr, was ihr gemeinsam bewerkstelligen könnt – trotz möglicher kultureller und sprachlicher Unterschiede.

6740-01 *Max Piesker*
Mi, 15.30 – 16.30 Uhr, **09. Feb. – 30. März, 8x**
Online-Kurs; € 120

Englisch für Youngsters

7 – 10 Jahre

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

Bitte mitbringen: Schreibmaterialien, Schere, Kleber
Bitte beachten: Die Kinder sollten bereits zuverlässig lesen und schreiben können, aber noch in der Grundschule!
Zusatzkosten: € 3 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

6741-01 Nord *Alka Popat*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 08. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 78

English conversation kids

Für Kinder mit Grundkenntnissen, 7 – 10 Jahre

Der gemeinsame Austausch und die mündliche Sprachverbesserung stehen bei diesem Kurs an erster Stelle. Mit Spiel und kreativen Basteleien, Liedern und Gedichten lernst du neue Vokabeln und wendest sie aktiv an. Deine Hobbies und Interessen bieten Anlass für Gespräche. Dabei profitierst du vom Wissensstand der Anderen und der kleinen Lerngruppe.

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

6741-02 Nord *Alka Popat*
Fr, 15.00 – 16.00 Uhr, **01. Apr. – 08. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 78

Keep fit in English, Ferienkurse

Keine Lust mehr auf Probleme in Englisch? Hier bietet sich die Gelegenheit, Unsicherheiten im Umgang mit der englischen Sprache abzubauen, Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen, je nach euren Bedürfnissen und Voraussetzungen. Wir arbeiten in kleinen Gruppen und ihr habt viele Möglichkeiten zum Sprechen, so dass Vokabeln und Grammatik fast „nebenbei" gelernt werden.

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

● **6. Klasse**

6741-04 *Alka Popat*
Mo – Do, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **7./8. Klasse**

6741-05 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo – Do, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **9./10. Klasse**

6741-06 *Iara Barros*
Mo – Do, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 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)

6745-01 West *María Vázquez*
Sa, 11.15 – 12.15 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Farsi für Kinder

NEU im Programm

5 – 8 Jahre

Mit Spielen, Kinderbüchern und künstlerischen Ausdrucksformen lernen die Kinder die neupersische Sprache und Schrift. Konversationsübungen greifen den Alltag der Kinder auf: Familie, Feste, Schule, Essen und Trinken. Farsi wird ganzheitlich und kreativ gelernt, um schnell erste Erfolge zu erzielen.

6746-01 *Farzaneh Akbarinia-Rajabizadeh*
Fr, 15.30 – 17.00 Uhr, **04. Feb. – 08. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

● **für Kinder mit ersten Grundkenntnissen**

Nach den ersten Gesprächen rund um Schule und Familie geht es weiter. Spielerisch, mit Büchern und viel Kreativität lernen die Kinder neue Themenbereiche kennen und bauen ihren Wortschatz aus.

6746-02 *Farzaneh Akbarinia-Rajabizadeh*
Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **04. Feb. – 08. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Digitale Bildung und Medienkompetenz

Sicher im Netz!

Erlerne das Internet ABC, ab 9 Jahren

Internet-Neulinge lernen hier das ABC des Internets. Was kann man offen im Internet über jeden von uns erfahren? Was machen Maschinen mit den ihnen zur Verfügung stehenden Daten? Wie können alte Fotos und Informationen wieder gelöscht werden? Ihr lernt alle relevanten Sicherheitsaspekte rund um das Web kennen: Von der gezielten Nutzung von Suchmaschinen über die sichere Beurteilung von Webseiten bis hin zum Kennenlernen verschiedener

digitaler Kommunikationsmöglichkeiten und den damit verbundenen Chancen und Risiken.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, USB-Stick, Schnellhefter, einen Imbiss und ein Getränk

6751-01 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

PowerPoint 2019

oder wie man sich die Aufmerksamkeit der Zuhörer sichert, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Ein gutes Referat ist doch kein gutes Referat, wenn es Inhalte nicht veranschaulicht und schlecht vorgetragen wird. Mit dem Programm PowerPoint 2019 erhaltet ihr eine wirkungsvolle Unterstützung bei der Visualisierung Eurer Inhalte. Mit Hilfe von Bildern, Videos, Animationen, Übergängen etc. gelingt es einen mündlichen Vortag anschaulich und effektvoll zu gestalten. Ihr wählt dazu ein Thema aus, das euch gefällt (z.B. einen Lieblingsfilm oder ein Hobby) und gestaltet eine Präsentation.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, USB-Stick, Schnellhefter, einen Imbiss und ein Getränk

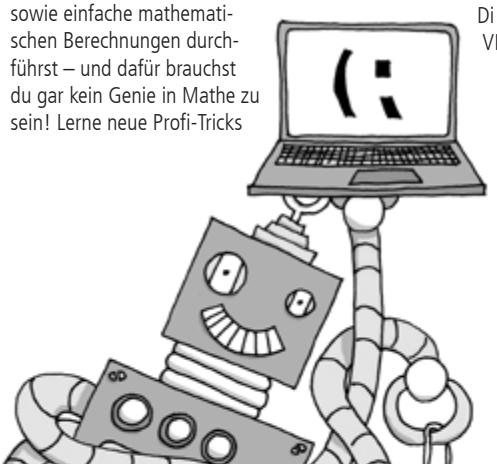
6753-01 *Biljana Varzic*
Mo – Do, 13.30 – 16.30 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Internetrecherche, Word und Excel

NEU im Programm

Kompaktkurs für Schule und Freizeit, 11 – 13 Jahren, Ferienkurs

Erweitere deine digitalen Kompetenzen und lerne, wie du beim Surfen im Internet den Browser richtig einstellst und Deine Suche gezielt steuerst. Erfahre außerdem, wie du beliebte Office-Apps geschickt für Freizeit und Schule nutzen kannst: Lerne, wie du mit der App „Word 2019" Briefe, Einladungskarten, Namensschilder und Poster ansprechend mit Text und Bildern gestaltest. Und erfahre, wie du mit der App „Exce 2019" Tabellen und Diagramme erstellst sowie einfache mathematischen Berechnungen durchführst – und dafür brauchst du gar kein Genie in Mathe zu sein! Lerne neue Profi-Tricks für die Internetrecherche und die beiden Office-Apps kennen – früher oder später wirst du sie brauchen. Lass Dich inspirieren!



Voraussetzung: keine bis geringe PC-Grundkenntnisse
Bitte mitbringen: Stifte, Papier, USB-Stick, Schnellhefter, einen Imbiss und ein Getränk

6753-02 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Aktuelle Informationen zu allen Kursen finden Sie im Internet unter:
vhs.frankfurt.de

Digitale Bildbearbeitung

mit GIMP, ab 12 Jahren, Ferienkurs

Kreativität und PC schließen sich nicht aus. Es macht viel Spaß mit Bildbearbeitungsprogrammen zu experimentieren und diese Fähigkeiten werden in der Schule, in der Freizeit und später im Beruf immer gefragter. Ihr lernt Bilder zu bearbeiten, Comics zu zeichnen und Flyer oder Plakate zu erstellen: Und das mit Spaß! Außerdem lernt ihr freie Bildbearbeitungsprogramme kennen und nutzen – und könnt dabei eure Kreativität nach Herzenslust ausleben.

Bitte mitbringen: Stifte, Papier, USB-Stick, Schnellhefter, einen Imbiss und ein Getränk

6753-03 *Biljana Varzic*
Di – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 82

Schreibtechnik

Mit 10 Fingern am PC

für Anfänger/-innen ab 11 Jahren

Habt ihr nicht auch genug davon, mit zwei Fingern auf der Tastatur herumzustochern? Ihr lernt systematisch das Tastenfeld kennen: Ziel ist es, mit zehn Fingern „blind" zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC!

● Mit „Calli Clever"

Wir arbeiten im Kurs mit dem Tastschreibprogramm „Calli Clever", mit dem ihr auch weitere 5 Wochen zu Hause weiterüben könnt.

Bitte mitbringen: Buntstifte (rot, blau, grün, gelb), Lineal, einen Imbiss

6755-01 *Vivian Endisch-Kocyba*
Mo + Di, 13.30 – 17.15 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 14

6755-02 *Vivian Endisch-Kocyba*
Mo + Di, 09.00 – 12.45 Uhr, **11. Apr. + 12. Apr., 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 99, Mat. Kosten € 14

● Mit dem Schreibtrainer

Ab Mittwoch werdet ihr euren Fortschritt testen und eure Anschläge pro Minute herausfinden. Am Ende bescheinigen wir euch eure Anschläge.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und einen Imbiss

6755-03 Nord *Heidi Katting*
Mo – Do, 09.00 – 12.45 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 99

6755-04 Nord *Heidi Katting*
Mo – Do, 13.30 – 17.15 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 99

● Ferienkurs für Teens ab 15 Jahren

Egal ob ihr euch zukünftig für Studium oder eine Berufsausbildung entscheidet. Mit der 10-Finger-Schreibtechnik seid ihr bestens darauf vorbereitet am PC Texte schnell zu verfassen und zu bearbeiten. Im Kurs erarbeitet ihr euch das Tastenfeld systematisch und lernt mit zehn Fingern „blind" zu schreiben. Nicht nur eine echte Zeitersparnis für euch, sondern auch eine optimale Voraussetzung für eine routinierte Arbeit am PC. Am Ende bescheinigen wir euch eure Anschläge.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial und einen Imbiss

6755-11 *Heidi Katting*
Di – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

6755-12 *Heidi Katting*
Di – Fr, 12.30 – 15.30 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 99

Online Programmieren auf Zoom

Online-Kurs: Python Basiskurs

NEU im Programm

ab 14 Jahre

Programme steuern nicht nur dein Smartphone, sondern auch den Verkehr, und vieles im Haushalt. Aber ist Programmieren nur etwas für Profis? In diesem Kurs lernst du die Grundlagen der Programmiersprache Python. Das erste kleine Spiel ist schon am ersten Tag programmiert. Am Ende des zweiten Tages wirst du dann feststellen, dass Programmieren keine schwarze Magie ist, sondern sogar Spaß macht. Wenn du keine oder wenig Erfahrung mit Programmieren (z.B Scratch) hast und gerne knobelst, bist du in diesem Kurs genau richtig.

6756-01 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. Feb. + 06. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 60/max. 5 TN

Online-Kurs: Discord Bots selber bauen mit Python

NEU im Programm

ab 14 Jahre

Wenn du schon auf Discord gechattet hast und eventuell einen eigenen Discord-Server betreibst, kennst du sicher auch schon ein paar Bots. Wir schauen einmal hinter die Kulisse und bauen selber Bots mit der Programmiersprache Python. Was die Bots können, ist dabei dir überlassen und hängt davon ab, wie gut du schon programmieren kannst.

Es werden erste Python-Kenntnisse vorausgesetzt, wie sie z.B im Python-Basiskurs behandelt werden: Variablen, Listen, Funktionen, Verzweigungen, Schleifen.
Du benötigst einen Account für Discord und einen Zugang für das Discord Developer Portal.

6756-02 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
Online-Kurs; € 60/max. 5 TN

Online-Kurs: Zeichnen mit Java

NEU im Programm

für Mädchen ab 14 Jahre

Dieser Kurs spricht alle Mädchen an, die gerne kreativ sind. Dabei dürft ihr das Chaos und den Zufall genauso lieben, wie angespitzte Buntstifte in einer Reihe farbig sortiert. Beides führt zu faszinierenden Grafiken: Bunte schrille Bilder und Figuren mit tollen Geometrien.

Voraussetzung: Neugierde, Spaß am Experimentieren, Gelassenheit bei Fehlern und ein wenig Interesse am Programmieren. Erste Programmierkenntnisse wären schön, es ist aber keine Voraussetzung.
Bitte vorab einen kostenlosen Account bei Sololearn.com einrichten.

6756-03 *N.N.*
Sa + So, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. März + 06. März, 2x**
Online-Kurs; € 60/max. 5 TN

Hochbegabtenzentrum

Offene Ohren für schlaue Köpfe! Das HBZ fördert besonders begabte Kinder und Jugendliche mit außerschulischen Angeboten.

Das Hochbegabtenzentrum der Volkshochschule Frankfurt am Main (HBZ) ist Anlaufstelle für hochbegabte und besonders begabte Kinder und Jugendliche sowie Eltern, Lehrer/-innen und Erzieher/-innen.

Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.

Hochbegabten und an spezifischen Themen besonders interessierten Kindern und Jugendlichen, unterschiedlicher Altersgruppen, bieten wir ein entsprechendes Kursangebot an Nachmittagen, an Wochenenden und auch in den Ferien an.

Wir kooperieren mit Schulen und Kindergärten und veranstalten, nach Absprache, unsere Kurse und Fortbildungen direkt in diesen Einrichtungen.

Wissenschaftlicher Beirat

Das Hochbegabtenzentrum hat am 30. Mai 2008 einen Wissenschaftlichen Beirat gegründet.

Er unterstützt und berät das Hochbegabtenzentrum und informiert über den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung. Aufgabe des Beirates ist es, die Entwicklung des HBZ in allen Aspekten zu begleiten, Anregungen zu geben und Aktivitäten zu fördern.

Ihm gehören an:

Dipl.-Psych. Linda Abendroth, *Schulpsychologin a.D.*

Prof. Dr. Susanne R. Buch, *Universität Saarbrücken*

Ministerialrat a.D. Walter Diehl, *Hessisches Kultusministerium*

Prof. Dr. Rainer Dollase, *Elementarpädagogik Universität Bielefeld a.D.*

Petra Laubenstein, *Leiterin des Hochbegabtenzentrums*

Dr. Marco Paukert, *Schulpsychologe*

Prof. Dr. Detlef H. Rost, *Leiter der Begabungsdiagnostischen Beratungsstelle Brain, Marburg*

Osterferien

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Junior Forschercamp – Frühling

4 – 6 Jahre

Wir gehen auf Exkursion durch Wiesen, Wald, Feuchtgebiete und Hecken. Wenn wir Glück haben, hören wir Spechte hämmern und vielleicht sehen wir sogar einen. Wir untersuchen, wie viele Tiere in einem Haufen frischer Erde leben und finden heraus, was Pflanzen brauchen um wachsen zu können. Schwimmen im Teich wirklich nur Fische? Keine Ahnung, dann findet es heraus, dafür habt ihr den Kescher! Ihr müsst genau hingucken, die Ohren spitzen, denn nur so könnt ihr spannende Dinge sehen, hören und erleben.

Bitte mitbringen: einen großen Imbiss, für die Exkursion: Kescher, Lupenglas, feste Schuhe und angemessene Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 22 (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben.

7001-01 *Birgit Morgenstern*
Mo, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Apr., HBZ, 1x**
Di – Do, 10.00 – 16.00 Uhr, **12. Apr. – 14. Apr., Exkursion, 3x;** € 155

Erfinden, dass es kracht!

ab 7 Jahre

NEU im Programm

Papier ist geduldig und Material gibt es genug, aber was damit machen? Schlaue Köpfe legen los und bringen zu Papier, was die Welt dringend braucht, aber noch nicht hat! Nachwachsende Kaugummiautomaten, fliegende Schulranzen, Fortbewegungsmittel die leise schweben und einen eigenen Energiekreislauf haben. Kommunikationssysteme ohne Ausbeutung von Natur und Mensch. Kleiderproduktion menschenfreundlich und nachhaltig. Nahrungsmittel, für die kein Tier leiden muss. Auch wenn es utopisch klingt, ein Anfang muss gemacht werden! Der Gedanke und dann folgt die Zeichnung, das Gemälde, die Collage oder was euch sonst noch einfällt. Damit das alles klappt, beratet ihr euch gegenseitig und unterstützt einander, damit diese wichtigen Dinge endlich einen Weg in die Welt finden. Wir dokumentieren alles und stellen eure Ergebnisse auf die HBZ-Website.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7001-02 *Maria Bubenik*
Mo – Do, 11.00 – 14.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x;** € 80

PC allein macht einsam – wir spielen gemeinsam

8 – 10 Jahre

Wir gehen auf „Eiersuche", aber nicht nur wir sind unterwegs. Der flinke Marder ist auch ganz wild auf die schönen, bunten Ostereier. Wer ist schneller, er oder wir? Wir bauen das Spiel mit einer Engine so, dass wir alle gemeinsam gegen den Marder spielen können. Los, kommt und rettet die Eier!

Geht auf die Seite: http://abcdigi.eu/hbz/g2204/ – dort findet ihr alle nötigen Informationen.
Bitte mitbringen: einen Imbiss

7001-03 *Martin Capitanio*
Mo – Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x;** € 96

Informatik und Minecraft, passt das zusammen? JA!

10 – 13 Jahre

Minecraft hat viel mehr zu bieten, als „nur" Klötzchen aufeinanderstapeln. Gemeinsam können wir Informatik hautnah erleben. Wir werden zu Architekt/-innen, Designer/-innen, die maßstabsgetreu entwerfen und zu Redstone-Ingenieur/-innen, die im Team komplexe Maschinen bauen können. Das geht aber nur, wenn wir uns an die Regeln der Zusammenarbeit halten und aufeinander Rücksicht nehmen. Versuch, Irrtum und Kreativität führen bei dieser Herausforderung zum Erfolg!

Voraussetzung: eine gültige Lizenz für die aktuelle Minecraft Java Edition und ein eigener Laptop, auf dem diese installiert ist.
Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/m2204 – dort findet ihr alle nötigen Informationen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7001-04 *Martin Capitanio*
Mo – Do, 13.30 – 16.30 Uhr,
11. Apr. – 14. Apr., 4x; € 96

Lineare Algebra

ab 16 Jahre

Wir beschäftigen uns mit einem Teilgebiet der Mathematik, der linearen Algebra (auch Vektoralgebra). Insbesondere schließt dies die Betrachtung von linearen Gleichungssystemen und Matrizen mit ein. Ihr lernt Vektorräume und lineare Abbildungen kennen und versucht mit ihrer Hilfe mehrdimensionale Räume zu beschreiben. Bei der Suche nach Lösungen von vielschichtigen Anwendungen begegnet ihr Vektoren, Matrizen und Determinanten. Ihr erkundet deren Eigenschaften und lernt mit ihnen zu rechnen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7001-05 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mo – Mi, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Apr. – 13. Apr., 3x;** € 100

Sommerferien

Archäologie: Von der Höhlenmalerei ins Mittelalter

7 – 9 Jahre

Archäologische Funde, die in Museen zu bewundern sind, geben Auskunft darüber, wie unsere Vorfahren gelebt haben. Ich schlage euch vor, wir probieren Geschichte einfach aus. Wir werden zu Höhlenmalern und stellen steinzeitlichen Schmuck und Pfeile her. Nach einem Zeitsprung landen wir in der Antike, werden dort zu Mosaikbauern, beschäftigen uns mit der Kunst des Schreibens und finden heraus, wie Kinder im Mittelalter sich die Zeit vertrieben haben. Neugierig geworden – da hilft nur ausprobieren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)

7001-06 *Dr. Irina Shvets*
Mo – Fr, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x;** € 168

Senior Forschercamp – Sommer

ab 7 Jahre

Wir experimentieren, klettern, balancieren, bauen, orientieren uns im Dickicht der Bäume und üben Spuren zu lesen. In Wald, Wiese und Teich gehen wir auf die Suche und finden heraus, was dort alles lebt und wächst. Wir hören den Geräuschen des Waldes zu und sammeln Schätze, die wir sortieren und vergrößern, damit wir alles, was dem Auge sonst entgehen würde, sehen können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Kescher, Lupenglas, Taschenmesser, Gummistiefel und angemessene Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 25 (im Kurs zu zahlen)
Der Treffpunkt für die Exkursionen wird im Kurs bekannt gegeben.

7001-07 *Birgit Morgenstern*
Mo, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Juli, HBZ, 1x**
Di – Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **26. Juli – 29. Juli, Exkursion, 4x;** € 195

Computeranimation

8 – 10 Jahre

Figuren oder Objekte auf Papier oder mit dem Computer zeichnen, geht gerade noch so. Was ist mit dem nächsten Schritt, in dem wir sie zum „Leben" erwecken wollen und ein Video oder ein kurzes animiertes GIF-Bild erstellen wollen? Ihr könnt euch nicht vorstellen, wie man das macht – kein Problem, diesen Schritt gehen wir gemeinsam!

Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/a2207 – dort findet ihr alle Informationen.
Bitte mitbringen: einen Imbiss

7001-08 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x;** € 120

Raspberry Pi und Python

10 – 12 Jahre

Der Raspberry Pi ist ein erschwinglicher, kreditkartengroßer Computer, der sich bestens zum Experimentieren eignet. Mit der leichtverständlichen Programmiersprache Python können wir Sensoren und Aktoren (zum Beispiel Schalter, LEDs oder Neopixel-Streifen) an den Raspberry Pi Hardwareanschlüssen anschließen, abfragen und steuern. Voraussetzung dafür ist, dass ihr das Raspberry Pi Model 4 oder 3 und das Zubehör rechtzeitig einkauft. Eine SD-Karte mit dem Betriebssystem und Zusatzsoftware bekommt ihr im Kurs.

Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/r2207 – dort findet ihr alle Informationen.
Bitte mitbringen: einen Imbiss und alle Zubehörteile, die auf der Materialliste stehen
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7001-09 *Martin Capitanio*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x;** € 120

Kitsch oder Kunst?

NEU im Programm

ab 10 Jahre

Wer definiert was Kitsch und was Kunst ist? Seit wann spricht man von Kitsch, was ist das Gegenteil von Kitsch? Warum benutzt man den Begriff meistens abwertend und warum kann gerade deshalb Kitsch so reizvoll sein? Geht von kitschigen Gedanken vielleicht sogar Gefahr aus? Kommt, ich stelle euch Künstlerinnen und Künstler vor, die mit dem Attribut Kitsch in ihrer Kunst spielen. Wir sammeln kitschige Gegenstände und stellen super kitschige Sachen her. Kann sein, dass wir dabei feststellen, dass die Grenze zu nicht kitschigen Sachen sehr schmal sein kann.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7001-10 *Maria Bubenik*
Di – Do, 10.00 – 14.00 Uhr, **26. Juli – 28. Juli, 3x;** € 80

Komplexe Zahlen

ab 16 Jahre

… was soll das denn sein? Wie unterscheiden sie sich von anderen Zahlen? Aus welchen Überlegungen sind sie entstanden und wo finden sie sinnvolle Verwendung? Wie „rechnet" man mit ihnen? Was ist die „Imaginäre Einheit" und welcher Zusammenhang existiert zwischen einer komplexen Zahl und einem Vektor? Vorkenntnisse über die Zahlenmengen von den natürlichen bis zu den reellen Zahlen sind von Vorteil, aber nicht unbedingt notwendig.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Hefte, Schreibzeug
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7001-11 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Mo – Mi, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Juli – 27. Juli, 3x;** € 100

4 – 6 Jahre

Heiße Flamme und noch mehr

„Spiel nicht mit Feuer"! Neugier ist in Ordnung, aber mit diesem Element muss man respektvoll umgehen! Daran müsst ihr euch halten, wenn ihr bei den Feuerexperimenten mitmachen wollt! Dann erfahrt ihn nämlich, ob Flammen atmen können. Welche Dinge lichterloh brennen, wie man Feuer richtig löscht und wo die heißeste Flamme lodert. Für große und kleine Forscher wird es großartig brenzlig.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-01 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **03. Feb. + 10. Feb., 2x;** € 34

Fliegen, Fallen und Kippen

Stellt euch vor, ihr liegt unter einem Baum und euch fällt ein Apfel auf den Kopf. Genau das scheint Newton passiert zu sein. Der hat sich nicht geärgert, sondern überlegt, warum die Dinge immer nach unten fallen. Mit den Kräften, die ständig an uns ziehen und drücken, uns im Gleichgewicht halten und verhindern, dass uns der Himmel auf den Kopf fällt, hat sich später auch Einstein beschäftigt. Jetzt sind wir dran und finden heraus, warum alles der Reihe nach umfällt, was passiert, wenn wir Dinge in die Luft katapultieren und warum Dinge schier endlos hin und her pendeln. Eines steht fest, das wissen wir von Newton, am Ende landet alles wieder auf dem Boden. Also – Kopf einziehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-02 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **17. Feb. + 24. Feb., 2x;** € 34

Warum die Erde manchmal bebt!

NEU im Programm

Kann man sehr gut verstehen, wenn man sich mit den Erdplatten beschäftigt. Es sieht zwar so aus, als wäre immer alles am gleichen Ort, aber die einzelnen Plattengebilde verschieben sich. Oft merken wir davon gar nichts, aber manchmal stoßen sie aneinander und dann bebt die Erde und zwar so stark, dass selbst große, stabile Gebäude einfach einstürzen. Wisst ihr wie die einzelnen Erdplatten heißen und habt ihr mal überlegt, warum gerade da, wo es oft Erdbeben gibt, Vulkane zu finden sind? Die Platten können wir nicht nachbauen, aber kleine Vulkane schon, wir bauen und testen aus, wie viel Druck es braucht, bis sie zu brodeln beginnen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-03 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **03. März + 10. März, 2x;** € 34

Weich und Hart – (k)einer gibt nach!

Ist ein Stein härter als Wasser und ist Wasser weicher als ein Stein? Was denkt ihr? Ich bin auf eure Antworten gespannt! So viel sei schon verraten, gut über die Antwort nachdenken und Augen auf, es gibt viele Beispiele, wo sich das scheinbar weichere als durchaus hart erweist. Vielleicht habt ihr den Spruch: „Steter Tropfen höhlt den Stein" schon einmal von euren Eltern gehört. Sie meinen damit, dass man mit Geduld alles schaffen kann, wenn man wirklich will und hartnäckig bleibt! Eigentlich beschreibt der Satz aber ein Phänomen aus der Physik – ob die damit recht hat, das finden wir heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-04 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **17. März + 24. März, 2x;** € 34

Tiefseewunder im Einmachglas

Über die Tiefsee wissen wir nur ganz wenig. Kein Wunder, denn dort unten in der Tiefe herrscht ein unglaublich großer Druck. Dafür ist unser Körper nicht gemacht, aber es gibt Fische und andere Meerestiere, die in diesen Tiefen gut leben können. Wir holen sie an die Oberfläche und basteln uns in einem Einmachglas eine eigene Tiefsee für zuhause. Wir brauchen Pappe, bunte Bilder und viel Fantasie!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Mäppchen, Schere und ein Einmach- oder Marmeladeglas
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7004-05 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 14.00 Uhr, **20. März, 1x;** € 20

Wasserforscher

● I. Wasserphysik

Vielleicht seid ihr wasserscheu, geht nicht so gerne duschen und findet Zähneputzen auch nicht so toll (ist aber wichtig), aber ihr wisst, dass es ohne Wasser kein Leben auf der Erde geben würde. Wisst ihr aber auch, dass Wasser noch viel mehr kann? Es kann schwere Lasten tragen, hart wie Beton sein und man kann es nicht zusammendrücken, egal wie sehr man sich anstrengt. Kleine Physiker, Schwimmbrillen auf die Nase, wir finden heraus, was das nasse Element so alles kann!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-06 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **31. März + 07. Apr., 2x;** € 34

● II. Wasserchemie

Wasser, Eis, Dampf und jetzt auch noch Chemie. Wisst ihr woraus Wasser besteht? Noch wichtiger, wisst ihr was Wasser alles kann? Es ist härter als man denkt, denn es hat eine Haut und die kann schwere Lasten tragen. Seid ihr schon mal aus größerer Höhe ins Wasser gefallen? Dann habt ihr diese Haut schon zu spüren bekommen. Sagen kann man viel, lasst uns experimentieren und herauszufinden wie viel Wasser tragen kann, welche Formen es annehmen kann und was passiert, wenn Seife ins Spiel kommt. Vorsicht: Kann schaumig werden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-07 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **28. Apr. + 05. Mai, 2x;** € 34

Gasexperimente

● I. Luftforscher

Luft ist nicht NICHTS, man kann sie sehen, hören, abfüllen und mit ihr spielen. Was passiert, wenn man sie zusammendrückt? Warum steigen manche Ballons in den Himmel und andere landen am Boden? Wir fangen Luft ein, drücken sie zusammen und ziehen sie auseinander. Wir bauen eine Luftballonrakete und lassen Autos mit Luftantrieb wie von Geisterhand fahren.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7004-08 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **12. Mai + 19. Mai, 2x;** € 34

● II. Kohlendioxidforscher

Genau wie Wasser, braucht fast alles auf dem Planeten Erde Luft um leben zu können. Wir atmen Luft ein, was atmen wir aus? Ein Gas, das Bäume und Pflanzen dringend zum Leben benötigen. Gas klingt gefährlich, aber keine Angst es wird nicht giftig, aber es kann knallen und spritzen. Tief einatmen und ran an die Experimente!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

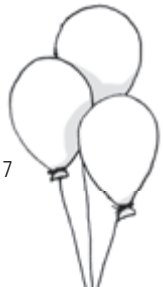
7004-09 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **02. Juni + 09. Juni, 2x;** € 34

Alltagsexperimente

Knifflige Fragen warten darauf von Denkprofis, die wagemutig experimentieren, beantwortet zu werden. Was passiert, wenn wir eine Flasche Mineralwasser gut durchschütteln und dann öffnen? Kann man Schwingungen sehen und eine Erklärung dafür finden, dass heißes Wasser nach oben steigt? Das sind gute Fragen, auf die wir dringend Antworten brauchen. Wenn ihr das auch so seht, dann kommt und helft mit, sie zu finden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6
(im Kurs zu zahlen)

7004-10 *Birgit Morgenstern*
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **23. Juni, 1x;** € 17



5 – 7 Jahre

Das lebendige Rot

Die erste Farbe, der die Menschen einen Namen gaben, war Rot. Von jeher hat diese Farbe eine besondere Bedeutung. Das habt ihr bestimmt schon mal gehört, die rote Karte zeigen, rote Ampel, blutrot, Rotkäppchen, rot werden ... es gibt bestimmt noch viel mehr Rotes. Lasst uns auf die Suche gehen und dann arbeiten mit vielen Materialien, die natürlich alle rot sind. Bestimmt bekommen wir vor lauter Begeisterung beim Malen und Kleben rote Köpfe.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7005-01 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **03. Apr., 1x;** € 14

Das sanfte Blau

Blau, so sagt man, ist die beliebteste Farbe. Der Himmel, das Meer, die Fantasie und die Blue Jeans, alles blau. Bestimmt wisst ihr, dass man kleinen Jungen oft blaue Sachen anzieht. Die blaue Blume steht für Romanik und habt ihr schon mal von den blauen Reitern gehört? Das ist so viel Blau, dass wir unbedingt mehr über diese Farbe erfahren müssen und vor allem müssen wir mit vielen blauen Materialien malen und kleben, bis wir uns darüber wundern, wie blau unsere Welt ist!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7005-02 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **22. Mai, 1x;** € 14

Das stachelige Gelb

Gelb, Farbe der Sonne, des Goldes und der Freude. Kann aber auch sein, dass sie euch an leckeren Mais erinnert. Das sind doch lauter schöne Dinge, aber man sagt auch, dass jemand gelb vor Neid wird, es wird die gelbe Karte gezeigt und Gelb ist plötzlich aufdringlich und gemein. Gute Farbe – schlechte Farbe? Egal, wir erfahren welche Rolle Gelb in der Geschichte der Menschen spielt. Wir malen mit vielen Materialien, wir kleben und basteln Collagen, so dass alle anderen ganz gelb vor Neid werden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7005-03 *Maria Bubenik*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **26. Juni, 1x;** € 14

Hybrid-Kurs: Haben Pinguine immer kalte Füße?

NEU im Programm

An den Hängen von brodelnden Vulkanen, in Wüsten, tiefen Meeren und an eisigen Polen leben große und kleine Tiere. Wie überleben Tiere und Pflanzen an unwirtlichen Orten? Wie schaffen sie, was für uns fast nicht möglich ist? Eisbären scheinen nicht zu frieren und werden von Wärmebildkameras einfach übersehen. Spinnen überleben 18 Monate ohne zu essen und Reptilien leben, wir würden uns die Füße verbrennen, im heißen Sand. Bestimmt findet ihr noch mehr Tiere, die super Überlebensstrategien auf Lager haben und vielleicht schaffen wir es, das eine oder andere Geheimnis zu lüften!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7005-04 *Birgit Morgenstern*
Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. Juni, 05. Juli, Online, 2x**
Do, 15.00 – 17.30 Uhr, **14. Juli, 21. Juli, HBZ, 2x;** € 60

Giganten der Urzeit

Weil so viele Paläontologen so fleißig in der Erde gegraben haben, wissen wir ganz schön viel über diese faszinierenden Tiere. Man kann in etwa bestimmen, wann sie gelebt haben, wie viele unterschiedliche Arten es gab und es gibt Ideen, warum die „schrecklichen Echsen", ausgestorben sind. Halt, nicht alle sind ausgestorben! Einige Verwandte der Dinos sind auch noch heute unterwegs und wenn ihr wollt, kann ich euch gerne verraten, wie diese heißen! Damit die Hände auch was zu tun bekommen, lassen wir aus Pappe und Papier die Dinos wieder auferstehen! Die Dinoexpertenrunde ist eröffnet!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere, Kleber und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7005-05 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Juli, 1x;** € 20

Schuhschachtelkunst … für Kinder und Eltern

NEU im Programm

So eine kleine Schuhschachtel ist unser Ausgangspunkt, in ihr bauen wir einen Farbraum oder vielleicht sogar eine ganze Farbraumarchitektur. Dazu brauchen wir Farbe, bunte Papiere und Folien. Mit Taschenlampen oder Sonnenlicht erleben wir Farbe, nein, wir lassen sie strahlen! Damit wir uns auf diese Kunstform einstimmen können, stelle ich euch den Künstler James Turrell vor, er hat in Arizona einen erloschenen Vulkan in ein großartiges Lichtobjekt verwandelt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, eine Schuhschachtel, Transporttasche und eine Taschenlampe
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7005-06 *mit Maria Bubenik*
So, 11.00 – 16.00 Uhr, **27. März, 1x;** € 25

6 – 8 Jahre

Dem Ötzi auf der Spur!

Stellt euch vor, es sind 5.300 Jahre vergangen, seit Ötzi, der Mann aus dem Eis, durch Europa gezogen ist. Wie es damals wohl ausgesehen hat? Bestimmt nicht so wie heute. Kommt, wir gehen auf eine Zeitreise und werden zu Jägern und Sammlern in der Jungsteinzeit! Wir entdecken, wie Ötzi damals Feuer gemacht und Werkzeuge hergestellt hat. Was haben die Menschen damals gegessen und hatten sie schon Medikamente? Bestimmt habt ihr noch Fragen, die mir nicht eingefallen sind – kein Problem, gemeinsam finden wir Antworten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-01 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Feb., 1x;** € 20

Manchmal ärgert man sich sehr

Wenn man sich so richtig ärgert, bekommt man noch mehr Ärger, das ist ganz schön anstrengend. Warum passiert es immer wieder, dass die Anderen nicht verstehen, was man „eigentlich" sagen will? Ist doch klar, wenn man nicht verstanden wird, kann es schnell passieren, dass man wütend wird. Aber ganz oft fühlt sich das gar nicht gut an. Kommt, wir üben gemeinsam genau hinzuhören und nicht alles gleich persönlich zu nehmen! Wenn's klappt, ärgern wir uns vielleicht ein bisschen weniger.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7006-02 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 13.00 Uhr, **05. Feb., 1x;** € 14

Malen mit Licht

Wir malen Bilder ohne Pinsel und Farbtuben. Wir brauchen nur eine Fotokamera, einen dunklen Raum und ganz viele unterschiedliche Lichtquellen. Das Experiment beginnt! Wenn ihr herausgefunden habt, wie es funktioniert und was ihr alles damit machen könnt, malen und zeichnen wir drauf los, was das Zeug hält!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, schwarze/dunkle Kleidung
Zusatzkosten für Material: € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-03 *Michèle Zeuner*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. – 19. Feb., 3x;** € 60

Online-Kurs: Die alten Griechen

Kennt ihr die spannenden Mythen über den Minotaurus, Ikarus und Dädalus? Wenn nicht, dann wird es jetzt Zeit und bestimmt haben die, die sie schon kennen, Lust noch mehr über die bunte Götterwelt und die Geschichte der alten Griechen erfahren! Damit bei all den Geschichten und Mythen nicht nur der Kopf, sondern auch die Hände beschäftigt sind, töpfern wir, üben uns an altgriechischen Ornamenten und der kunstvollen Gestaltung von Theatermasken, denn die Theaterkunst der alten Griechen hat die Zeiten überdauert.

7006-04 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **12. Feb., 1x**
Online-Kurs**;** € 20

Schätze der Erde: Rohstoffe

Kohle, Salz und Erdöl, diese Schätze liegen tief im Inneren der Erde verborgen. Wisst ihr, wie sie entstanden sind und wie wir sie aus der Erde holen? Habt ihr mal überlegt, ob es unendlich viel davon gibt und ob sie auch in Deutschland zu finden sind? Kommt, wir öffnen gemeinsam die Schatztruhe der Erde, bestimmt sind in ihr gute Antworten zu finden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-05 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Feb., 1x;** € 27

Versteinerte Tiere und Pflanzen

Was sind Fossilien und wie sind sie entstanden?

Wo findet man sie? Wisst ihr, was der Unterschied zwischen einer Versteinerung, einem Steinkern und einem Fossilabdruck ist? Woher wissen wir, wie Tiere, die längst ausgestorben sind, ausgesehen und wovon sie sich ernährt haben? Auf diese Fragen finden wir Antworten, indem wir den Verlauf einer Versteinerung simulieren und unsere eigenen „Fossilien" in Gips verewigen. Fossilien – selbst kreiert!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Buntstifte, eine Käseschachtel und strapazierfähige Kleidung
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-06 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **19. Feb., 1x;** € 27

Weltall an Erde – bitte kommen!

Wie viele Planeten gibt es noch in unserem Sonnensystem und wie heißen sie? Kreisen sie um die Erde oder die Sonne? Wie weit sind sie von uns entfernt? Hat nur unsere Erde einen Mond oder haben andere Planeten auch einen? Woraus bestehen die Sterne, die hell am Nachthimmel leuchten und wie groß sind sie? Gemeinsam basteln wir unser eigenes Sonnensystem und erfahren vieles über die fernen, hell leuchtenden Punkte am Nachthimmel.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-07 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **05. März, 1x;** € 27

Expedition – Erde

Unsere Erde besteht aus vielen einzelnen Erdplatten, die sich aufeinander zu, voneinander weg oder aneinander vorbei bewegen. Was haben diese tektonischen Bewegungen mit der Entstehung von Gebirgen, Vulkanen oder Ozeanen zu tun? Wir bewegen uns auf dem Planeten, aber wie sieht es im Erdinneren aus? Lasst uns gemeinsam unseren Planeten erforschen und darüber staunen, was die Welt im Innersten zusammenhält.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-08 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **19. März, 1x;** € 27

Archäologie der Mode

NEU im Programm

Fast 500 Stunden mussten Menschen in der Antike arbeiten, um einen Umhang herzustellen. Da könnt ihr euch vorstellen, wie wertvoll und wichtig Kleidung damals war. Spannend ist, was uns die leider nur selten zu findenden Reste von Kleidung darüber erzählen, was Männer, Frauen und Kinder damals getragen haben. Eins kann ich euch schon verraten, die Kleider waren nicht farblos, sondern richtig bunt und prächtig. Wie die das gemacht haben und was damals passiert ist, dass wir auch heute noch so gerne Hosen tragen? Kommt, ich habe Antworten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-09 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Apr., 1x;** € 20

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Keine Zauberei – aus alt mach neu!

Unglaublich, was alles so in der Mülltonne landet! Kommt, wir entdecken die verborgenen Schätze im Haushalt und erwecken sie zu neuem Leben. Ihr könnt ja schon mal überlegen, was es da alles zu entdecken gibt, eurer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Na, Lust bekommen? Dann kommt und lasst uns gemeinsam Neues aus Altem kreieren! Wegwerfen kann jeder, wir re- und upcyceln!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schere und Filzstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7006-10 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **02. Apr., 1x;** € 27

Die Zeitung der Steinzeit

Höhlenmalerei! Da es noch kein Papier gab, malten unsere Vorfahren ihre Geschichten auf Höhlenwände und zwar mit Erdfarben, die sie extra dafür hergestellt haben. Wie sie das gemacht haben, probieren wir aus und Pflanzenfarben dürfen dabei nicht fehlen. Stellt eure eigenen Farben her, entwickelt Steinzeitgeschichten, die ihr nicht an die Wände, sondern auf Papier malt. Dann könnt ihr sie nämlich mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7006-11 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **21. Mai, 1x;** € 20

Die Haut des Planeten

Welche Rolle spielt Erde für uns und warum ist sie so wichtig? Wie entsteht und woraus besteht sie? Ist Erde gleich Erde? Nein, schon allein an den Farben könnt ihr das erkennen. Erde kann schwarz, braun oder sogar rot sein. Mit manchen Erden kann man schreiben, andere Erden kann man sogar essen. Da fällt mir ein, vieles was wir essen, wächst in ihr. Allein das ist ein guter Grund, uns intensiv mit Erde zu beschäftigen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7006-12 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **21. Mai, 1x;** € 27

ab 6 Jahre

Schach – Für alle Level!

1-2-3 Bretter auf den Tisch und Figuren aufgestellt! Wir spielen Züge aus Weltmeisterpartien. Alle die noch nicht wissen was Schach 960 ist, haben hier die Chance es zu erfahren und wer mag, übt sich im Viererschach. Wir klären die wichtige Frage, was

ist besser, Angriff oder Verteidigung und lernen vom Schachweltmeister Tal Figurenopfer als Kriegstaktik. Wenn noch Zeit bleibt, bauen wir eigene Schachfiguren. Na dann, alle Bauern vor – schlagt den König!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7006-13 *Dittmar Flothmann*
Di, 15.30 – 17.00 Uhr, **08. Feb. – 22. März, 7x;** € 70

7 – 9 Jahre

Feuer, Flamme und noch mehr

Durch die Entdeckung und Nutzbarmachung des Feuers konnte der Mensch seinen Lebensraum erweitern. Damit wir dieses faszinierende Element besser kennen und verstehen lernen, nähern wir uns ihm ohne Angst, aber mit absolutem Respekt! Viele Fragen brauchen Antworten: Können Flammen atmen, sind alle Flammen gleich heiß und kann ich das, ohne mir die Finger zu verbrennen, erkennen? Wie kann ich Feuer löschen? Wir haben viel zu tun, fangen wir an!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-01 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. Feb. + 09. Feb., 2x;** € 40

A wie Affe – Z wie Zebra

Wieso sehen Buchstaben, obwohl sie die gleiche Bedeutung haben, ganz unterschiedlich aus? Weil es viele, viele ganz unterschiedliche Schriften gibt. Manche sind gemütlich, andere ganz gerade, es gibt sogar ein paar verspielte, bei denen die Buchstaben Elefantenrüssel und viele Schnörkel haben. Ich verrate euch ein Geheimnis, mit Buchstaben kann man nicht nur schreiben, man kann ganz wunderbar mit ihnen malen! Kommt, wir lassen Vögel aus lauter As durch die Lüfte segeln und ganze Städte aus A bis Z entstehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Arbeitskittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-02 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **05. Feb., 1x;** € 27

Online-Kurs: Zurück zum Anfang!

NEU im Programm

Okay, ihr kennt eure Mama und euren Papa, vielleicht noch Oma und Opa, ganz selten die Urgroßeltern. Wenn wir immer weiter zurückgehen, landen wir bei der Frage: Wer waren die ersten Menschen? Wo haben sie gelebt? Sahen sie aus wie wir? Und was ist an der Geschichte dran, dass wir von Affen abstammen? Neugierig geworden? Dann kommt mit auf die Spurensuche nach unseren Wurzeln.

7007-03 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 12.00 Uhr, **06. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 14

Eine Frage der Statik

NEU im Programm

Vielleicht sollten Architekten sich doch intensiver mit den genialen „Erfindungen" der Natur beschäftigen. Vor allem, wenn sie super hohe Wolkenkratzer bauen wollen. Gerade dann, wäre es nützlich zu verstehen, wie super lange und dünne Gräser es schaffen, aufrecht stehen zu bleiben, obwohl unsichtbare Kräfte an ihnen ziehen und zerren. Ließe sich dieses Prinzip nicht auf den Bau von Hochhäusern übertragen? Was eine Brücke aus Papier mit all dem zu tun hat, findet ihr bestimmt schnell selbst heraus, denn wir konstruieren viele fliegende, fallende und umkippende Objekte. Kann sein, dass wir nicht so perfekt wie die Natur sind, aber es kommt auf einen Versuch an!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-04 *Birgit Morgenstern*
Mi + Di, 15.00 – 18.00 Uhr, **16. Feb. + 22. Feb., 2x;** € 40

Unsere Erde – ein bewegter Planet!

NEU im Programm

Scheinbar steht die Erde still, aber wir wissen natürlich, dass sie sich dreht. Auch der Boden, auf dem wir stehen, verschiebt sich ständig und das bekommen wir manchmal auch zu spüren. Dann bebt die Erde und selbst große Gebäude stürzen ein. Woran liegt das und wie kann das passieren? Schon mal was von Erdplatten gehört? Könnt ihr sie benennen? Warum gibt es dort, wo die Erde nie zur Ruhe kommt, ganz besonders viele Vulkane? Baut euren eigenen Vulkan und testet aus, wie viel Druck es braucht, damit er anfängt zu brodeln. Schutzhelm auf und los geht es mit der Erkundung der Erde!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-05 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **02. März + 09. März, 2x;** € 40

Energie – überall!

NEU im Programm

Wirklich überall, denkt mal nach! Alle elektrischen Geräte, die wir benutzen, brauchen, um zu funktionieren, Energie. Was also ist Energie, kann sie in unterschiedlichen Formen vorkommen? Schon mal was von erneuerbarer Energie gehört? Welche Rolle spielen die Sonne, der Wind und das Wasser dabei? Das sind viele Fragen, die brauchen unbedingt Antworten. Wir experimentieren mit viel Energie, die steckt nämlich auch in euch, und finden heraus, was sich hinter diesem Begriff so alles verbirgt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-06 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **13. März, 1x;** € 27

Hart trifft auf Weich – Kräfte am Werk

Steter Tropfen höhlt den Stein. Dieser Satz beschreibt ein Phänomen aus der Physik. Das sehr viel weichere Wasser, kann den sehr viel härteren Stein aushöhlen, wenn über eine extrem lange Zeit ein kleiner Tropfen weichen Wassers, immer auf die gleiche Stelle eines Steins tropft. Dauert der Vorgang lange genug, entsteht eine Kuhle im Stein oder vielleicht sogar ein Loch. Das Weiche hat in diesem Fall über das viel härtere Material gesiegt. Fallen euch noch mehr Beispiele ein, wo das zutrifft? Mir schon und wenn ihr neugierig seid und hartnäckig bleibt, dann werde ich ganz weich und zeige sie euch!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-07 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr,
16. März + 23. März, 2x; € 40

Das antike Rom

Götter, Gladiatoren, das Kolosseum, Festungen, Villen und prächtige Schiffe – die vielen archäologischen Funde helfen uns, ein realistisches Bild der damaligen Zeit nachzuzeichnen. Es gab viele verschiedene Einflüsse und auch Bauherren, die das Bild der antiken Stadt geprägt haben. Die Etrusker und Griechen brachten ihre Kultur, Baukunst und Philosophie in die Stadt am Tiber. Habt ihr Lust mehr darüber zu erfahren? Kommt und findet heraus, wie es sich anfühlt, auf einer römischen Schreibtafel mit Schilfrohr zu schreiben. Stellt eigene Mosaike her, lernt die Götter kennen und erfahrt, was im alten Rom so auf den Esstischen stand. Mit anderen Worten, lasst uns gemeinsam im HBZ Frankfurt den römischen Kaiser begrüßen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7007-08 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. März, 1x;** € 20

Wasserwerkstatt

● I. Wasserphysik

Physik und Wasser, was haben die miteinander zu tun? Glaubt mir, sehr viel. Deshalb schauen wir uns genau an, welche großartigen Fähigkeiten das nasse Element hat. Bitte staunen, es kann tonnenschwere Gewichte heben und tragen, es lässt sich unter keinen Umständen zusammendrücken und es kann auch ohne dass es gefriert, hart wie Beton werden. Schwimmbrille auf und ab ins feuchte Element!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-09 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **30. März + 06. Apr., 2x;** € 40

● II. Wasserchemie

Erst Physik, dann Chemie – was denn noch? Schauen wir uns an, woraus Wasser besteht und wie es aufgebaut ist. Lasst uns beobachten, wie es verschwinden und an anderer Stelle wiederauftauchen kann. Wie es ohne Hilfe durch super dünne Zwischenräume, gegen die Schwerkraft, nach oben klettern kann und es sich bewegt, obwohl niemand es gerührt oder geschüttelt hat. Ohne Wasser gäbe es auf unserem Planeten kein Leben. Ob ihr lebendiger werdet, wenn ihr bei den Experimenten nass werdet, das finden wir heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-10 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **27. Apr. + 04. Mai, 2x;** € 40

Schätze der Erde: Minerale

Minerale sind wunderschön und selten. Von den über 5.000 verschiedenen Arten, habt ihr sicherlich schon einige gesehen. Wir tragen sie als Schmuckstücke, wir bauen mit ihnen und freuen uns über sie, wenn wir eine Tropfsteinhöhle besuchen oder eine Perle in einer Muschel finden. Stellt euch vor, sogar, wenn wir essen und trinken, nehmen wir Minerale zu uns und die brauchen wir, damit wir überleben. Ihr seht, wir sind von Mineralen umgeben – lasst sie uns gemeinsam entdecken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-11 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **07. Mai, 1x;** € 20

Gaswerkstatt

● I. O2-Experimente

Ihr Forscherkinder wisst genau, dass der Karton, aus dem ihr euer Geschenk geholt habt, nur leer

aussieht, es aber nicht ist. Luft füllt bis zum Rand alle Räume, die nicht besetzt sind, also auch den scheinbar leeren Kanton. Luft ist ganz bestimmt nicht nichts, sondern eine Materie, die man unter Umständen fühlen, hören, riechen kann und sie bringt sogar Gewicht auf die Waage. Ohne diesen Stoff könnten wir nicht leben. Lasst uns Luft einfangen, versuchen sie festzuhalten, lasst sie uns quetschen, bis sie quietscht und wir völlig außer Puste sind. Also, Luft anhalten und hereinspaziert!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-12 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **11. Mai + 18. Mai, 2x;** € 40

● II. CO_2-Experimente

Gase können giftig sein, aber keine Angst, das ist alles eine Frage der Dosis. Das Gas, das ich meine, atmet ihr jeden Tag aus und würdet ihr das nicht tun, könnten die Bäume, Pflanzen auf dem Land und vor allem im Wasser, nicht leben. Wo überall finden wir dieses Gas, wie erkennen wir es und kann man es „schmecken"? Giftig wird es bei uns nicht, aber brodeln wird es, knallen und spritzen. Geht in Deckung, die Co_2-Forscher experimentieren!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-14 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Mai + 01. Juni, 2x;** € 40

Ausflug in die Römerzeit – für Kinder und Eltern

Türme, Wälle und Kastelle – Geschichte erleben in Wanderschuhen. Wir wandern ca. sieben Kilometer am Limes (dem römischen Grenzwall) entlang und können auf dieser Strecke Wall- und Wachtürme, Kastelle und Gräben entdecken. Am Ende der Wanderung öffnet die Saalburg ihre Pforten und zeigt uns, wie die Römer im wilden Germanien gelebt haben. Damit unsere Erkundungstour ein Erfolg wird, brauchen wir gute Schuhe, Regenkleidung und Marschverpflegung. Die vielen Kilometer vergehen wie im Flug, denn wir vertreiben uns die Zeit mit Spielen und Geschichten aus der Römerzeit. Der Ausflug endet am Treffpunkt.

Wir möchten darauf hinweisen, dass Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten, Museumseintritt und Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-13 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 10.15 – 18.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
Treffpunkt: Bahnhof Bad Homburg; € 33

Alltagswissenschaft

Schon mal eine Flasche Mineralwasser gut durchgeschüttelt und dann aufgedreht? Was passiert dann und wieso? Warum wird die Heizung zuerst oben warm, obwohl das heiße Wasser doch unten hineinläuft? Kann man Schwingungen sehen? Um diese kniffeligen Fragen zu lösen, brauchen wir unbedingt Denkprofis, die wagemutig experimentieren und den Mut haben, auch auf schwierige Fragen Antworten zu finden!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-15 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **08. Juni + 15. Juni, 2x;** € 40

Ausflug in die Römerstadt Mainz – für Kinder und Eltern

Mainz ist eine Stadt mit einer langen Vergangenheit, die meistens unter den Häusern und Straßen verborgen ist. Tief unter der Erde liegen die Reste der alten Römerstadt Mogontiacum. Ich zeige euch die Stellen, an denen man das noch entdecken kann und noch vieles mehr. Wir steigen hinab ins Dunkel des Isis-Heiligtums und folgen dann den Spuren zu einem alten Kultplatz auf dem Ballplatz. Von dort aus geht in hoch auf den Kästrich zum alten Stadttor. Wir wandern zur Zitadelle, zum Drususstein, dürfen das antike Theater auf keinen Fall vergessen und unser Rundgang endet im Museum für Antike Schifffahrt. Die Jahrhunderte vergehen im Flug – ihr werdet sehen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, wetterfeste Kleidung
Zusatzkosten: für Fahrkarten und Material € 8 (im Kurs zu zahlen)

7007-16 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 09.45 – 17.00 Uhr, **11. Juni, 1x**
Treffpunkt: Hauptbahnhof Frankfurt tief, Gleis 103, Abschnitt B; € 29

Flüssig, Fest, Gasförmig: Wasser!

Das einzige Element, das in der Natur in drei unterschiedlichen Formen vorkommt. Auch wenn euch das Waschen nicht immer gefällt, ein Leben ohne Wasser ist nicht möglich. Gibt es überall auf der Erde Wasser? Wie entsteht es und welche enorme Kraft steckt in diesem Element? Viele Fragen, auf die es gute Antworten gibt, aber bitte aufpassen:

„Der Besuch des Kurses ist mit dem Risiko nass zu werden verbunden!"

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-17 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **12. Juni, 1x;** € 27

Hybrid-Kurs: Das Klima und die Katastrophe

NEU im Programm

Über das Wetter regen sich immer alle auf, wie ist das mit dem Klima? Gibt es da einen Unterschied? Immer öfter hören wir in den Nachrichten Meldungen über Wirbelstürme, Überschwemmungen, Wasserknappheit und große Hitze. Das gab es doch schon immer, kommt es jetzt öfter vor? Verändert sich das Klima weltweit oder ist das alles gar nicht so schlimm? Lasst uns diese Naturphänomene genauer betrachten und kleine Experimente machen. Vielleicht werden wir dann schlauer und können besser beurteilen, ob es Sinn macht, dass alle Länder dieser Erde sich für das Klima unsrer Erde einsetzen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7007-18 *Birgit Morgenstern*
Di, 15.30 – 18.30 Uhr, **14. Juni, Online, 1x**
Mi, 15.00 – 18.30 Uhr, **22. Juni, HBZ, 1x;** € 44

Berge die Feuer speien und heiße Fontänen aus der Erde

Ich bin sicher, ihr habt euch schon immer gefragt, ob es überall auf der Welt Vulkane gibt. Brennend interessiert ihr euch dafür, wie sie entstanden sind, wie sie sich voneinander unterscheiden und warum sie auf unterschiedliche Weise ausbrechen. Ihr wollt bestimmt wissen, ob es schlafende Vulkane gibt und was es mit vulkanischem Gestein so auf sich hat. Geysire sind auch super interessant. Wusstet ihr, dass es Kaltwassergeysire gibt? Wie schön, dass ihr so viele Fragen habt und ich dafür so viele Antworten. Das passt doch sehr gut zusammen! Kommt, wir bringen einen kleinen Vulkan zum Brodeln und lassen einen Geysir ausbrechen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-19 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **25. Juni, 1x;** € 27

Ausflug unterm Sternenhimmel – für Kinder und Eltern

Eine Einführung in die Himmelskunde mit Spielen, Geschichten und kleinen Experimenten. Sonnenbeobachtung am Tag und eine nächtliche Wanderung über den Sternenhimmel mit bloßem Auge, Fernglas und kleinem Fernrohr. Der Abend endet mit Gutenachtgeschichten. Am nächsten Morgen frühstücken wir gemeinsam und unternehmen einen abschließenden Abenteuerspaziergang. Der Ausflug findet auf jeden Fall an den angegebenen Terminen statt. Für sternklaren Himmel können wir leider keine Garantie geben.

Wir möchten darauf hinweisen, dass die Übernachtung in Mehrbettzimmern stattfindet, Kinder nur in Verbindung mit einer erwachsenen Begleitperson angemeldet werden können und die Kursgebühr für jeweils eine Person berechnet ist. Die Räume der Jugendherberge stehen am Sonntag nur bis 12 Uhr zur Verfügung, deshalb bitte nach dem Frühstück packen und sich auf die Wanderung mit Rudi Gerharz freuen!

Bitte mitbringen: Handtücher, falls vorhanden Sternkarte, Fernglas und Taschenlampe
Zusatzkosten: für Übernachtung, inklusive Abendessen, Frühstück, Saalmiete und Material, pro Person € 40 (bar vor Ort zu zahlen)
Anmeldeschluss: 9. Mai

7007-20 *Dr. Rudolf Gerharz*
Sa, 15.00 – 00.00 Uhr, So, 07.30 – 14.00 Uhr,
25. Juni + 26. Juni, 2x
Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg; € 62

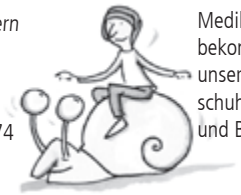
Hybrid-Kurs: Anpassung heißt das Zauberwort

NEU im Programm

Die Erde scheint für uns Menschen unendlich groß zu sein, dann müssten doch eigentlich alle viel Platz zum Leben haben. Leider sind wir aber nicht sonderlich anpassungsfähig, deshalb drängeln wir uns an bestimmen Orten. Tiere und Pflanzen können sich viel besser anpassen als wir, deshalb finden wir sie überall. Die Natur probiert immer wieder neu aus, wo Überleben möglich ist. Diesem Phänomen gehen wir nach und lernen dabei erstaunliche Wesen kennen, die perfekt an ihre Umgebung angepasst sind. Wir umrunden die ganze Erde und lernen dabei ganz erstaunliche Wesen kennen, die sich auf wunderbare Weise an sehr schwierige Lebensbedingungen angepasst haben. Zu unserer Weltreise treffen wir uns online und natürlich auch im HBZ. Packt schon mal die Koffer und vergesst eure Lupe nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 12 (im Kurs zu zahlen)

7007-21 *Birgit Morgenstern*
Di, 16.15 – 18.45 Uhr,
28. Juni + 05. Juli, Online, 2x
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr,
13. Juli + 20. Juli, HBZ, 2x; € 74



Magisches Schweben

Unsichtbare Kräfte, sie kleben aneinander oder wollen auf keinen Fall zusammenkommen. Kennt ihr sie? Nein, dann lasst uns mal Münzen aus einem Wasserglas holen ohne nasse Finger zu bekommen, Metalle auf der Tischplatte tanzen und Nägel zu kleinen Bergen stapeln. Das Zauberwort, mit dem das alles klappt, heißt Magnet. Lust herauszufinden warum sie so stark sind und kennt jemand den universell stärksten Magneten, der uns alle nicht loslässt? Antwort gewünscht – dann kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7007-22 *Birgit Morgenstern*
Mi, 15.00 – 18.00 Uhr, **29. Juni + 06. Juli, 2x;** € 40

Naturgewalten – Unberechenbar!

Unsere Erde ist ein ruheloser Planet, der sich ständig verändert. Luft, Wasser, Feuer und Erde setzen dabei immer gewaltige Kräfte frei. Ob Monsterwellen wie Tsunamis, Erdbeben, Schlammlawinen, Tornados oder Vulkanausbrüche – die Naturgewalten unseres Planeten sind erschreckend und faszinierend zugleich. Gemeinsam finden wir heraus, warum diese Naturphänomene auftreten – Experimente helfen uns, die ablaufenden Reaktionen besser zu verstehen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7007-23 *Dr. Christine Kumerics*
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **09. Juli, 1x;** € 27

8 – 10 Jahre

Zeitforscher: Ötzi ein Europäer wie du und ich?

Ötzi – der Mann aus dem Eis – lebte vor ca. 5300 Jahren in Europa. Sein Fund wurde als Sensation gefeiert. Aber damit nicht genug, nachdem man ihn untersucht hatte, wurde er zum ältesten Kriminalfall der Welt! Wir gehen mit Ötzi auf eine Zeitreise durch die Jungsteinzeit. Wir erfahren, wie er vermutlich gelebt hat und gestorben ist. Wir probieren aus, wie damals Feuer gemacht und bewahrt wurde und erfahren, wie die Siedlungen in Südtirol ausgesehen und wie die Menschen in ihnen gewohnt haben. Was haben sie gegessen und haben sie schon Medikamente gekannt? Damit ihr einen Eindruck bekommt, wie schwer das Leben damals, ohne all unsere Hilfsmittel war, basteln wir einen Steinzeitschuh und üben uns im jungsteinzeitlichen Pfeil- und Beilbau.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-01 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **05. Feb., 1x;** € 20

Du kannst mich nicht ärgern!!!

Überall trifft man auf ihn, den Ärger. Er ist ein hartnäckiger Verfolger und man hat nie Ruhe vor ihm. Zuhause, in der Schule, im Sportverein, einfach überall. Was kann man machen, um diesen üblen Kerl abzuschütteln? Wir finden heraus was helfen kann. Wir üben genau hinzuhören, nicht alles persönlich zu nehmen und vor allem soll die Wut der anderen bleiben wo sie ist. Wir brauchen sie nicht!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-02 *Dittmar Flothmann*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **05. Feb., 1x;** € 14

Programmieren mit Scratch

Scratch ist eine grafische Programmiersprache, mit der ihr schnell in die Programmierwelt hineinschnuppern könnt. Vorwissen, naja ihr solltet im Kreis laufen können und über die Koordinaten x und y ein wenig Bescheid wissen. Das reicht schon, damit ihr könnt. Elektronische Spielwürfel, ein Roboterspiel oder ein Wissensquiz gestalten, eurer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/i2202 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.
Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-03 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. Feb. – 06. März, 5x;** € 120

Kochen durch die Epochen – Eine Zeitreise, die schmeckt

Unsere kulinarische Europareise starten wir bei einem Steinzeitpicknick und beenden sie in der Küche eines mittelalterlichen Klosters. Was haben die Menschen in der Jungsteinzeit gegessen und steht davon noch heute etwas auf unserem Speiseplan? Welche Getreidesorten wurden schon in der Bronzezeit in Europa angebaut und welche Tiere als Haustiere gehalten? Waren Salz und Pfeffer im Mittelalter teurer als heute und wie lang waren die Transportwege für die Nahrung? Kommt, wir riechen, mahlen, hacken, kochen und genießen einmal quer durch die Zeit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-04 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Feb., 1x;** € 34

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Kleine Tricks und große Kniffe

Kann man Zaubern lernen? Ja! Aber man fängt klein an. Wir üben unsere Fingerfertigkeit, bereiten einzelne Zaubertricks vor, finden heraus, wie man es schafft, die Zuschauer abzulenken und trotzdem ihre volle Aufmerksamkeit zu gewinnen. Aus Erfahrung kann ich euch sagen, nicht alles wird auf Anhieb gelingen und nach zwei Tagen ist man kein Meister. Aber alle die mutig sind, können gerne Eltern, Geschwistern und anderen Verwandten am Sonntag eine kleine Zaubershow bieten!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, am Sonntag nur einfarbig anziehen, am besten mit Kapuze
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-05 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x;** € 67

Suche nach dem richtigen Muster

Kommt wir verschieben einen Turm, der am falschen Ort steht! Geht nicht ohne starke Handwerker, falsch! Die Frage ist, wie die Strategie, mit der wir diese Aufgabe mit minimaler Anstrengung zu lösen können, lautet. Vielleicht finden wir ein Muster, das durch Zahlen zu beschreiben ist? Wenn ja, könnte man dann auch Türme, die nichts wiegen, bauen und diese sogar noch um neue Stockwerke erweitern? Das könnt ihr euch nicht vorstellen? Versprochen, es funktioniert, wenn man das richtige Muster entdeckt und befolgt! Neugierig geworden – dann kommt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Radiergummi, Schreib- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-06 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. März, 1x;** € 34

Neuigkeiten aus der Eukalyptus-Forschung

NEU im Programm

Bitte stellt euch jetzt nicht goldige kleine Bärchen vor, die an grünen Blättern knabbern. Es geht ums, na ja, Ganze. Baum, Strauch, Welt, aber da kommt doch was angeweht und ich denke hoppla, jetzt habe ich auf einmal diesen süßen Geschmack, ihr wisst schon, von Bonbons auf der Zunge. Egal, wir nehmen Blätter und denken so lange, bis die Frage auftaucht: Warum eigentlich nicht Karamell? Geradeaus kann jeder – wir können auch quer!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-07 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **05. März + 06. März, 2x;** € 67

Ethnomathe

NEU im Programm

Wer hat sich Mathematik ausgedacht? Schrieben die Ägypter mit den gleichen Zahlen wie wir und wie haben das die Babylonier gemacht? Wir beschäftigen uns mit der Geschichte der Mathematik und lernen, wie die genannten Völker zu rechnen. Dazu brauchen wir die Keilschrift, die ägyptischen Hieroglyphen und einen Klumpen Ton, denn damals haben die Menschen nicht auf Papier geschrieben. Bestimmt habt ihr euch schon gefragt, ob ich die Mayas und Inkas, deren Kalendern zum Teil genauer sind als die unsrigen und die mittels eines Paares Schnüren einen Vorläufer des Computers entwickelten, vergessen habe! Habe ich nicht und auch nicht die Chinesen und die Inder. Wir rechnen, überlegen, basteln, bauen, schreiben (in neuen Schriften) und haben einfach Spaß an Mathe.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 6 (im Kurs zu zahlen)

7008-08 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. März + 13. März, 2x;** € 67

Hybrid-Kurs: Wie Figuren laufen lernen – Computeranimation

Figuren auf Papier oder mit dem Computer zeichnen, das geht gerade noch so. Was ist mit dem nächsten Schritt, in dem wir sie zum „Leben" erwecken wollen? Keine Ahnung wie man das macht? Kein Problem, diesen Schritt gehen wir gemeinsam! Dazu braucht ihr euren Laptop und ein Digitalisiertablet mit Stift, wenn ihr eins haben solltet, aber das ist nicht zwingend erforderlich. Die Maus tut's auch, wenn auch etwas ungenauer.

Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/a2203 – dort findet ihr aktuelle Infos.
Bitte mitbringen: einen Imbiss

7008-09 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. März, HBZ, 1x, 20. März – 03. Apr., Online, 3x;** € 96

Archäologie der begrabenen Städte: Pompeji und Herculaneum

Im Jahr 79 n.Chr. brach der Vesuv aus und die Lavamassen, die er ausspuckte und das Lavagestein, das durch den Ausbruch weit umherschleudert wurde, begrub die beiden Städte. Viele Jahrhunderte später begannen Archäologen zu graben und stießen auf sensationelle Funde. Möchtet ihr gerne wissen, was uns die Ruinen von Pompeji und Herculaneum erzählen? Unter welchen Bedingungen die Menschen damals gelebt haben und was wir heute noch von ihnen lernen können? Das erfahrt ihr, wenn ihr mit uns auf Zeitreise geht und in die Vergangenheit reist.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-10 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **19. März, 1x;** € 20

Kunstfälscher mit flinkem Pinsel!

Mit Pinseln und Farben ausgerüstet, räubern wir uns durch die Kunstgeschichte des 20sten Jahrhunderts. Der Plan ist klar! Ihr sucht die Bilder aus, die euch am besten gefallen. Wir finden heraus, wie sie gemacht wurden und welche Techniken, Werkzeuge und Farben die Künstlerin oder der Künstler verwendet hat. Damit alle Details stimmen, ist es wichtig zu wissen zu welcher Zeit das Gemälde entstanden ist und was den jeweils einzigartigen Stil geprägt hat. Ran an Pinsel, Farbe, Stifte, ans Papier und entwickelt aus euren Ideen ein unverwechselbares Bild im Stil der großen Vorbilder!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, einen Arbeitskittel, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Buntstifte, Filzstifte, Kreiden (Wachsmal- oder Pastellkreiden), Wasserfarben und Pinsel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-11 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **19. März + 09. Apr., 2x;** € 40

Punkt, Punkt, Komma, Strich …

NEU im Programm

Graf von Theorie, der arge Schelm mit mathematischen Grundkenntnissen, hat einen Weg eingeschlagen und kommt nicht mehr zurück. Vorbei am Haus vom Nikolaus ist's gegangen und labyrinthisch war's obendrein. Können lustige Strichmännchen helfen, oder verliert er sich in der (nichteuklidischen) Ebene? Eure Hilfe ist gefragt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-12 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr,
26. März + 27. März, 2x; € 67

Archäologie des Schönen: Der Schmuck der Kelten

NEU im Programm

Asterix und Obelix waren Gallier, die auch Kelten genannt wurden. Vor über 2.000 Jahren lebten sie in unseren Breitengraden und haben unsere Kultur sehr stark geprägt. Keltischen Frauen waren äußerst modebewusst, worüber sich die Archäologen sehr freuen. Sie haben nämlich bunte Ketten, Armreife, Amulette aus Bernstein und Glasperlen bei Ausgrabungen gefunden und durch diese Funde viel über das Kunsthandwerk der Kelten erfahren. Kommt, wir üben keltische Flechtmuster und Knotentechniken und wie wäre es mit einer original keltischen Glasperlenkette made in Frankfurt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-13 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **02. Apr., 1x;** € 20

Nicht auf den Mund gefallen!

Du willst nicht immer erst nachts im Bett auf die guten Einfälle kommen, was du hättest sagen können? Du möchtest peinliche Situationen bravourös meistern? Es ist dir wichtig, dich zu behaupten? Ich wüsste, was da zu machen wäre: Hör gut zu, durchschaue dein Gegenüber, atme tief durch und nimm ihm den Wind aus den Segeln! Verwirre, verblüffe, irritiere! Überrasche mit deiner Schlagfertigkeit! Wir arbeiten mit schauspielerischen Übungen und Improvisationen. Wir betrachten erlebte und erdachte Situationen, trainieren unser Körperbewusstsein und unsere Atmung – damit wir zur rechten Zeit bereit sind – eben Schlagfertig!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-14 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x;** € 54

Mut zur Farbe

NEU im Programm

Wir probieren aus und finden heraus, wie Farben wirken. Gibt es heiße, kalte, glückliche oder wütende Farben? Wenn wir schon dabei sind, können wir gleich noch versuchen, auf einem flachen Papier die Illusion von Nähe oder Weite entstehen zu lassen. Wir malen nach Anleitung mit Pinsel und Acrylfarben und gehen dann über zum freien Malen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen Malkittel
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-15 *Maria Bubenik*
So, 12.30 – 15.30 Uhr, **03. Apr., 22. Mai, 26. Juni, 3x;** € 60

Ich möchte so gern ein Kunstwerk sein …,

NEU im Programm

seid ihr ja schon, jede(r) von euch ist einmalig! Wie aber wäre es, eine Epoche aufzugreifen und Bilder, die in ihr entstanden sind, nachzustellen? Da schlage ich mal die Romantik vor, ich liefere euch Informationen über die Hintergründe dieser Epoche. Ihr fühlt euch in ein Kunstwerk ein, das ihr euch ausgesucht habt, sucht Verkleidungssachen und stellt die ausgewählten Kunstwerke nach. Unsere Kreationen zeigen wir, wenn alles gut läuft, im Romantik-Museum und werden Teil des Aktionstages: „Nach innen geht der geheimnisvolle Weg" Eins vorweg, Romantik heißt nicht romantisch, es gibt auch eine sehr düstere Seite dieser Epoche und wir entscheiden, welche wir wählen und was wir zeigen wollen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und alles, was ihr an Kostümen zuhause finden könnt
Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-16 *Yvonne Pietz*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr,
07. Mai, 14. Mai, 25. Juni, 3x; € 60

Geheime Botschaften

Mal ehrlich, glaubt ihr wirklich, dass es super sicher ist, wenn ihr euren Freunden Nachrichten auf kleinen Zetteln zuschickt? Wenn ja, ist das ein gewaltiger Irrtum! Besser wäre, ihr könntet ihnen eine Nachricht schreiben, die nur für sie bestimmt ist und nur von ihnen gelesen werden kann. Gute Idee? Dann bauen wir eine der ersten Verschlüsselungsmaschinen der Welt mit Pappe nach und dann auf dem Computer!

Geht bitte auf: http://abcdigi.eu/hbz/k2205/ – dort findet ihr alle Informationen.
Bitte mitbringen: einen Imbiss und wer mag, den eigenen Laptop
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-17 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Mai – 22. Mai, 3x;** € 72

Online-Kurs: Frankfurt am Meer

NEU im Programm

Nichts bleibt wie es ist, alles ändert sich ständig. Vor Millionen von Jahren waren einige Regionen Deutschlands vom Meer bedeckt, es gab Sandwüsten, Vulkanlandschaften und tropischen Regenwald. So ein paar Lianen, die vom Messeturm ranken, wären ja ganz hübsch, aber wohin ist das Meer verschwunden? Lasst uns mal die einzelnen Erdzeitalter anschauen und eine Reise

durch die Geschichte der Erde unternehmen. Dann finden wir ganz sicher gute Antworten.

7008-18 *Dr. Christine Kumerics*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Online-Kurs**;** € 20

Innenleben – Anatomie

Körper sind wahre Wundermaschinen! Herz, Leber, Niere, Lunge und alle anderen Organe, sind perfekt angeordnet. Wie sieht es im Körper aus? An einer Puppe erkunden wir die Lage der Organe. Ein Ultraschallgerät der Firma SonoABCD hilft uns zu überprüfen, ob auch bei uns alles am richtigen Fleck sitzt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Buntstifte
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-19 *Dr. Axel Telzerow*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Mai, 1x;** € 20

Zeitforscher: Steinzeit

Woher wissen wir, wie die Menschen damals gelebt haben? Weil beharrliche Menschen Versunkenes ausgraben und uns so Antworten auf unsere Fragen geben. Durch sie finden wir heraus, wie steinzeitliche Funde heute interpretiert werden. Damit wir uns das Leben in der Steinzeit realistisch vorstellen können, ritzen wir eigene Felsbilder, stellen Schmuck und Werkzeuge her und versuchen Brennbares mit Hilfe von Feuersteinen in Brand zu setzen. Steinzeit hautnah, das Mammut lässt grüßen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und Stifte
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-20 *Dr. Irina Shvets*
Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x;** € 20

Viel Gedöns um Nix!

NEU im Programm

... kommt, denken wir uns jetzt mal ... nichts! Tja. Aber wie kommt das Etwas in die Welt? Und vor allem, wie komme ich wieder zurück, zum Nichts eben? Die Kosmologie gibt darauf andere Antworten als die Religion, die Kunst andere als die Philosophie, Mathematik andere als Musik. Shakespeare völlig andere als Einstein und Cage andere als Aristoteles und alle singen, denken, erforschen, berechnen, malen und spielen zusammen mit uns – bis nichts mehr übrigbleibt ... Nicht(s) wahr?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-21 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x;** € 67

Raketenwagen

Die Druckkammer ist gefüllt, die Fahrstrecke frei geräumt. An den Start! 3-2-1 Zündung! Kunststofffl aschen dienen als Treibstofftanks. Sie werden mit Wasser betankt, anschließend wird Luft hineingepumpt. Die komprimierte Luft drückt das Wasser durch eine Düse heraus und der Raketenwagen beschleunigt mit zunehmender Geschwindigkeit. Können wir Gewicht und Schubkraft noch optimieren? Für alle, die sich das Unmögliche vorstellen können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7008-22 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

Hybrid-Kurs: Grundlagen der Informatik

Wir schaffen es, dass eine Spielfigur selbständig, ohne dabei abzustürzen, den Weg nach Hause findet. Wir führen sie aus dem Labyrinth und setzen Melodien aus Notenblöcken zusammen. Wir verbessern die Feuerball-Trefferquote in einem Spiel mit Radar. Wie wir das schaffen? Wir tauchen ein in die Programmierung mit Variablen, Anweisungen, Funktionen, Schleifen und Bedingungen. Dort finden wir Antworten, die wir brauchen, um all das zu schaffen.

7008-23 *Martin Capitanio*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **26. Juni, HBZ, 1x**
03. Juli – 17. Juli, Online, 3x; € 96

Was für ein Zufall!

NEU im Programm

Ihr kommt, denkt, schreibt, rechnet, malt, musiziert, spielt, staunt und habt Spaß an Themen wie Philosophie, Mathematik, Kosmos, Kunst, Musik und Impro. Ihr hört, dass es schön geordnet, so oder noch schlimmer geht, ihr fragt euch, wie kommt's zu all den Vorhersagen und dem Chaos, und ihr denkt an Muster und an Regeln und am Ende fragt ihr euch: Kann das wirklich alles nur Zufall sein?

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 1 (im Kurs zu zahlen)

7008-24 *Thomas Kurze*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Juli + 03. Juli, 2x;** € 67

LED-Lampen – Da strahlt die Leuchte!

Wir entwerfen und bauen wunderbare Lampen in unterschiedlichen Variationen, die auch prima als Geschenke geeignet sind, wenn man sich von ihnen trennen kann! Ob Leuchtmeise, Bärenlicht, Heuschrecklampe oder Blumenleuchte – alle unsere Kreationen bringen uns im Dunkeln zum Staunen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-25 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x;** € 67

ab 8 Jahre

Tori-Shogi – Japanisches Schach

Wir spielen die leichteste Form dieses Spiels. Die Shogi-Spielsteine (Koma) haben keine Farbe und wir spielen ohne japanische Schriftzeichen. Wessen Spielsteine es sind, wird durch die Richtung, in der sie auf dem Spielfeld stehen, angezeigt. Um euch diese Variante des Schachs ein wenig schmackhaft zu machen: wenn bei Shogi ein Stein geschlagen wird, kann der schlagende Spieler ihn später als eigenen Stein wieder ins Spiel bringen. Wollt ihr mehr wissen? Dann müsst ihr kommen und es spielen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Schach- oder Damebrett, zwei verschiedene Filzstifte und eine Schere
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7008-26 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. Apr. + 03. Apr., 2x;** € 67

Baukasten Elektronik

Grundkenntnisse werden vermittelt und praktisch erprobt, eigene Experimente werden, soweit das möglich ist, unterstützt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

- **1. Solarzellen**

Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-27 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **21. Mai + 22. Mai, 2x;** € 67

- **2. Elektromotor**

Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7008-28 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x;** € 67

- **3. Widerstand**

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

7008-29 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **03. Juli, 1x;** € 27

- **4. Schalter**

Zusatzkosten: für Material € 7 (im Kurs zu zahlen)

7008-30 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **09. Juli, 1x;** € 27

● **5. Kondensatoren**

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

7008-31 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **10. Juli, 1x;** € 27

Neue Ideen zur Energiegewinnung

NEU im Programm

Anhand einiger Beispiele verfolgen wir interessante Modelle und probieren in kleinerem Stil auch selbst etwas aus.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7008-32 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **02. Juli, 1x;** € 34

9 – 11 Jahre

Polywas? – Polymere!

Oder einfach Plastik, wobei man sagen muss, Plastik ist ein sehr vielseitiges Material und in bestimmten Bereichen macht sein Einsatz durchaus Sinn. Fragen kann man sich allerdings, ob man so unendlich viele Konsumgüter darin verpacken muss, denn dadurch entstehen große Mengen Plastikmüll. Genau den nehmen wir unter die Lupe, wir bestimmen durch Dichtemessungen unterschiedliche Kunststoffarten und tauschen Tricks und Tipps aus, wie es gelingen kann, den Müll zuhause zu reduzieren. Zum Wegwerfen ist es auch zu schade, denn aus dem „Müll" kann man tolle und nützliche neue Dinge kreieren. Na, wie wäre es mit einer Waage um festzustellen, wie viele Kilos Plastik ihr schon eingespart habt!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-01 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Feb., 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

Online-Kurs: Mit Bildern um die Welt

NEU im Programm

Neugierig auf weltberühmte Städte, fantastische Bildwelten, Wanderungen durch die Natur oder wolltet ihr schon immer mal die Höfe der König/ innen besuchen? Wir reisen virtuell um die Welt und ihr werdet euch wundern, wohin unsere Reisen uns führen. Wir betrachten genau, erfahren spannende Geschichten und so manches kleine Detail, das man fast übersehen könnte, verändert den Blick auf das Kunstwerk. Wenn ihr Lust habt, bringt euer Lieblingsbild mit und vielleicht entdecken wir in ihm Geheimnisse, von denen ihr bislang nichts gewusst habt.

7009-02 *Michèle Zeuner*
So, 11.00 – 12.00 Uhr, **27. Feb., 27. März, 24. Apr., 22. Mai, 19. Juni, 5x**
Online-Kurs**;** € 34

Hinter den Bildern

... egal wie lange man ein Bild betrachtet, wenn man nicht weiß worauf man achten soll, übersieht man oft die wichtigen Dinge. Wie gut, dass ihr jetzt mit einer Kunstpädagogin die Bilderwelt mit ganz neuen Augen erkunden könnt. Damit ihr alle im Quiz vorkommenden kniffeligen Fragen beantworten könnt, müsst ihr nur gut hinschauen und zuhören. Dann wisst ihr genau, wie die Farben auf den antiken Skulpturen aufgetragen wurden, kennt die Geheimnisse hinter den Fenstern der Hochhausmodelle des Architekturmuseums und ... mehr wird nicht verraten! Wenn ihr alles, was ihr erfahrt, in eurem Forschertagebuch festhaltet, könnt ihr alle Rätsel im Handumdrehen lösen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Stifte, Papiere, Schreibunterlage, Tesafilm
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen, der Eintritt in die Museen ist kostenlos)

7009-03 *Michèle Zeuner*
So, 11.00 – 13.00 Uhr, **06. März, Städel Museum + 13. März, Deutsches Architektur Museum** (Treffpunkt jeweils vor dem Eingang); € 27

Eins, zwei, dreidimensional!

NEU im Programm

Wer bitte würde denn nicht gerne eine dreidimensionale Pop-up Karte selbst kreieren, die vielleicht sogar beleuchtet ist? Alles was ihr dazu braucht ist ein bisschen Fantasie, ein bisschen Geschick und bisschen technisches Verständnis, schon habt ihr die schönste Karte, die ihr jemals gesehen habt, in der Hand. Klappt sie auf und ein dreidimensionales Gebilde erscheint! Natürlich eignet sie sich hervorragend zum Verschenken!

Bitte mitbringen: einen Imbiss Bunt- oder Filzstifte, Deko je nach Geschmack
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

7009-04 *Dr. Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **12. März + 13. März, 2x;** € 54

Schneller Propeller

Durch die Kraft eines Gummibandes, die sich auf den Propeller überträgt, wird unser Mobil angetrieben. Je nachdem wie ihr eure Fahrzeuge konstruiert, wird es zum schnellen Flitzer oder besonders ausdauernden Modell. Leichte Konstruktionen sind gefragt, aber auch interessantes Aussehen! Ihr lernt dabei vieles über Leichtbau, die Optimierung von Rotorblättern, Aerodynamik und natürlich über den praktischen und immer wieder aufladbaren Energiespeicher: das Gummiband. Euer fertiges Mobil fährt mit euch nachhause.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7009-05 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Apr., 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

Online-Kurs: Primzahlen

Seit der Antike sind sie bekannt und seitdem finden Menschen sie faszinierend. Was kann man mit ihnen anfangen und warum sind sie wichtig? Wie findet man sie? Haben wir auch heute noch Verwendung für diese Zahlen? In Zusammenhang mit den vollkommenen Zahlen verfolgen wir ihren Weg von ihrer Entdeckung an, bis hin zu den berechtigten und unberechtigten Hoffnungen, die die Menschen mit diesen Zahlen verbunden haben.

7009-06 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **09. Apr., 1x**
Online-Kurs**;** € 34

Paper Roller Coaster

Los, wir bauen eine Achterbahn aus schwerem Papier. Wir falten, schneiden und kleben und, wenn wir gut arbeiten, kann unsere Achterbahn super lang und richtig hoch werden. Was hat das mit Energie, Schwungkräften und Physik zu tun? Mehr als ihr denkt und wenn ihr fertig gebaut habt, ist das Geheimnis gelüftet, heißt die Frage ist beantwortet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7009-07 *Dr. Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x;** € 54

Zeppelin

Lautlos schweben unsere Fluggefährte durch den Raum. Wir bauen ein Flugobjekt, das von einer mit Helium gefüllten Hülle in der Schwebe gehalten wird. Der Gummiantrieb und der Propeller machen möglich, dass es sich durch die Luft bewegt. Gewichte und die Thermik bestimmen die Flughöhe und mit dem Seitenruder kann es in Kreisen und Spiralen fliegen. Diesmal ist weniger mehr, denn jeder Papierstreifen wird in die Waagschale gelegt.

Euer fertiges Luftschiff darf neben euch mit nach Hause fliegen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 10 (im Kurs zu zahlen)

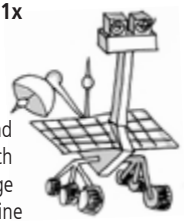
7009-08 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **21. Mai, 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

„Reiten" auf der Luftrolle – der Bodeneffekt

Bei Schwänen, die dicht über das Wasser gleiten können wir das Phänomen des Bodeneffekts gut beobachten. Sie „reiten" gewissermaßen auf einer Luftrolle, die sich unter ihren Flügeln bildet. Auf die Technik übertragen, kann man diesen Effekt nutzen und beim Transport schwerer Lasten sehr viel Energie einsparen. Wir schauen uns das Phänomen genauer an und bauen eigene Bodeneffekt-Fahrzeuge. Dann beginnt die Testphase, gut konstruiert sollte ein kleiner Schubs ausreichen, um den Bodenroller mindestens 10 Meter weit gleiten zu lassen. Wer schafft's?!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7009-09 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **02. Juli, 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45



Mars-Rover

Mit langgestrecktem Körper und griffigen Laufrädern bewegt sich der Mars Rover über die steinige Marsoberfläche. Ihr taucht in eine fremde Welt ein und baut aus Karton kleine, geländegängige Solarmaschinen. Wer wissen will, was es mit Photovoltaik auf sich hat, wird es erfahren. Ein leistungsfähiges Solarmodul, das ihr mit dem Motor verlötet, bringt euer Forschungsfahrzeug in Bewegung. Wenn ihr Antriebstechnik und Roboterräder geschickt ausklügelt, wird euer Expeditionsfahrzeug auch zu Hause Stock und Stein überwinden.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 20 (im Kurs zu zahlen)

7009-10 *Aeronautenwerkstatt*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
Alter Flugplatz Bonames**;** € 45

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

ab 9 Jahre

Hybrid-Kurs: Ist das Klima eine Katastrophe?

NEU im Programm

Was unterscheidet die Begriffe „Klima" und „Wetter" voneinander? Wie ist es einzuordnen, dass wir in den Nachrichten immer öfter Meldungen über Wirbelstürme, Überschwemmungen, Wasserknappheit und große Hitze hören? Gab es solche Phänomene nicht schon immer? Verändert sich das Klima weltweit oder nehmen wir die Katastrophen in unserer vernetzten Welt einfach nur mehr wahr? Wir schauen uns diese Naturphänomene genau an, führen Experimente durch, die uns Zusammenhänge verdeutlichen können und sind danach hoffentlich schlauer. Strengt eure Köpfe an, denkt mit denn die Zukunft braucht dringend Profis auf diesem Gebiet.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7009-11 *Birgit Morgenstern*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. März, Online, 1x**
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **26. März, HBZ, 1x;** € 54

Hybrid-Kurs: Physik: Hart oder Weich?

NEU im Programm

Ganz klar, ein Stein ist viel härter als Wasser – oder? Wenn ein Tropfen Wasser stetig auf die gleiche Stelle tropft, bildet sich an dieser Stelle eine Mulde oder vielleicht sogar ein Loch. Den Satz: „Steter Tropfen höhlt den Stein" habt ihr bestimmt schon mal von den Eltern gehört. Er beschreibt ein Phänomen aus der Physik. Fallen euch noch andere Beispiele ein, in denen das Weiche über das Harte quasi siegt? Mir schon und wenn ihr hartnäckig seid und kommt, verrate ich sie euch.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 11 (im Kurs zu zahlen)

7009-12 *Birgit Morgenstern*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **08. Mai, Online, 1x**
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Mai, HBZ, 1x;** € 54

10 – 12 Jahre

Online-Kurs: Photoshop – werde kreativ!

Bestimmt findet ihr die Fotos, die ihr macht, super. Wenn ihr wisst, wie man sie bearbeiten kann, könnten sie noch besser werden. Ihr lernt Farben und Formen zu verändern, retuschiert Fotos und könnt eurer Kreativität und Fantasie freien Lauf lassen. Andererseits müsst ihr aber auch fit sein, wenn es um „Diebstahl" per Mausklick geht und solltet wissen, wie ihr das bei der Arbeit mit Photoshop vermeiden könnt. Deshalb beschäftigen wir uns mit Bild- und Nutzungsrechten, mit medialen Bildmanipulationen und Copyright im Internet!

Ihr benötigt Adobe Photoshop CS2, die nicht mehr im Handel erhältliche Vollversion könnt ihr kostenlos herunterladen.

7010-01 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. März, 1x**
Online-Kurs; € 20

Online-Kurs: PowerPoint – hilft ungemein!

Die Präsentation, die ihr in der Schule halten müsst, soll informativ sein, toll aussehen, und vielleicht sogar Witz haben – auf alle Fälle soll sie total professionell sein. Das schafft ihr mit PowerPoint. Was man alles mit dem Programm machen kann, wie man Präsentationen gut gestaltet und dass man auch auf Bild- und Nutzungsrechte achten muss, wenn es keinen Ärger geben soll, erfahrt ihr, wenn wir uns sehen!

Ihr benötigt PowerPoint (ab Version 2010) in der installierten Version. Die Office 365 Online-Version im Browser enthält nicht alle Funktionen, die ihr braucht.

7010-02 *Dr. Irina Shvets*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. März, 1x**
Online-Kurs; € 20

Visuelle Mathematik: Zahlenkonstruktionen aufbauen

Primzahlen, also die Zahlen, die sich nur durch 1 und sich selbst (ohne Rest) teilen lassen, kennen viele und wissen, dass jede Primzahl nur 2 Teiler hat. Aber es gibt auch natürliche Zahlen die größer als 3 sind? Sie haben mehr als 2 Teiler, manche haben sogar hunderte. Diese Zahlen und ihre vielen Teiler beschäftigen uns. In welcher Beziehung stehen alle Teiler einer Zahl zueinander und können wir darin eine Struktur finden? Unternehmen wir den Versuch, sie zu entdecken und aufzubauen. Kommt, dann entwickeln wir überraschende Konstruktionen, die uns in multidimensionale Welten führen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geodreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 3 (im Kurs zu zahlen)

7010-03 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr,
16. Juli + 17. Juli, 2x; € 54

ab 10 Jahre

Lernlabor

● KoNzEnTrAtIoN

Mit Kopf und Fuß zum Gruß. Was ist Konzentration? Wie lange gelingt es uns, aufmerksam zu sein? Was geistert durch unsere Köpfe und hindert uns daran? Wann sind wir ruhig, wann angespannt? Fühlt sich Konzentration im Kopf anders an als im Körper? Gibt es Übungen und Techniken, die uns helfen länger und intensiver konzentriert zu bleiben? Wir arbeiten mit Bildern, Tönen, kleinen Texten, Geschicklichkeits- und Turnübungen. Vielleicht wagen wir uns dann sogar entspannt an Vokabeln, Geschichten und kleine Lese- und Schreibübungen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7010-04 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, **05. März, 1x;** € 34

● Rechnen wie im Schlaf

Warum können Menschen rennen, dabei Kaugummi kauen, lachen und gleichzeitig winken? Warum verfügen einige über außergewöhnliche Fähigkeiten auf dem Gebiet des Kopfrechnens und kann man das lernen? Ein paar Tricks gibt es da schon und die schauen wir uns an. Ihr braucht keine Vorkenntnisse, solltet aber Lust auf Mathe haben und Spaß daran Dinge zu messen und zu bauen. Wir beschäftigen uns mit dem Sinn von Mathematik anhand von praktischen Aufgaben, lernen Rechentricks und übertragen das Schätzen und Messen aus der Vorstellungskraft in den Raum der natürlichen Zahlen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 3 (im Kurs zu zahlen)

7010-05 *Dittmar Flothmann*
Sa, 11.00 – 14.00 Uhr, **14. Mai, 1x;** € 20

● Vokabeln

Vokabeln sind gemein, sie fliegen niemandem im Schlaf zu, sondern bestehen darauf, gelernt zu werden. Kann Vokabeln lernen Spaß machen? Klar, wenn man neue Methoden kennenlernt, sie zu, trainieren und für sich die richtige herausfindet. Probiert unterschiedliche Methoden aus, und entscheidet, welche am besten zu euch passt. Vielleicht könnt ihr dann auch sagen: Vokabeln lernen – null Problemo!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 2
(im Kurs zu zahlen)

7010-06 *Dittmar Flothmann*
So, 11.00 – 16.00 Uhr,
15. Mai, 1x; € 34

● Lernen wie ein Weltmeister

Hilfreiche Ratschläge, verblüffende Lerntricks und witzige Eselsbrücken – alles frei Haus vom Gedächtnisweltmeister. Wir schauen uns seine Kniffe genau an und übertragen die Tricks und Methoden auf euren Schulstoff.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und die eigenen Schulbücher
Zusatzkosten: für Material € 2
(im Kurs zu zahlen)

7010-07 *Dittmar Flothmann*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr,
11. Juni + 12. Juni, 2x; € 54

11 – 13 Jahre

Online-Kurs: JavaScript und HTML-Schnupperkurs

Programmieren lernen (fast) ohne lästige Theorie. Geht das? Na klar doch! Wir starten mit einer kleinen Website, erweitern diese und schauen uns dabei an, wie das mit HTML, CSS und JavaScript so funktioniert. Also lasst uns coden! Voraussetzungen: Ihr braucht einen Computer oder Laptop mit Windows, Linux oder MacOS. Und ein wenig Übung beim Tippen auf einer Tastatur solltet ihr haben.

7011-01 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **12. Feb. – 26. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 48

Online-Kurs: JavaScript – Funktionen und Rekursion

Ihr seid bereits fit in JavaScript (oder einer anderen Programmiersprache)? Ihr wollt aber mehr können? Rekursion ist ein mächtiges, aber auch gefährliches Mittel in der Programmierung. Wenn man einmal verstanden hat, was Rekursion ist, kann man coole Sachen damit machen. Themen könnten sein: Multiplizieren (durch rekursives Addieren), Fakultät, Fibonacci-Zahlen, Türme von Hanoi, Sierpinski-Dreieck u.v.m. Also ran an die Tastatur!

Voraussetzungen: Sichere Grundkenntnisse in JavaScript oder einer anderen Programmiersprache (Variable, Kontrollstrukturen und Funktionen).

7011-02 *Roland Michelmann*
Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **12. Feb. – 26. Feb., 3x**
Online-Kurs; € 48

Keine Antwort schuldig bleiben!

Nie mehr, können wir nicht versprechen, aber du wirst schneller und schlagfertiger! Denn das kann man üben. Wir arbeiten mittels schauspielerischer Übungen und Improvisationen daran, dass sich der Weg von den Gedanken in den Mund erheblich verkürzt und du eben nicht (mehr so oft) um eine wirklich gute Antwort verlegen sein wirst.

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Kopien € 1 (im Kurs zu zahlen)

7011-03 *Nicole Horny*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x;** € 68

Roboterprogrammierung

Lust darauf „Blast", den neuesten Lego-Mindstorm-Roboter zu programmieren? Er ist gut ausgestattet mit einem Sechs-Achsen Gyroskop, einem Beschleunigungsmesser für alle drei Raumrichtungen, einem Farb-Lichtsensor und, nicht zu vergessen, einem Entfernungsmesser. Er ist sogar in der Lage über eine 5x5 LED-Matrix und einen Lautsprecher mit seiner Umwelt zu kommunizieren. Da gibt es eine Menge, die wir ihm mit Scratch und Python beibringen können!

Bitte mitbringen: einen Imbiss und einen freien USB-Stick mit mindestens 1 GB

7011-04 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. März – 02. Apr., 5x;** € 120

Gebrochene Dimensionen – ein Teppich voller Löcher

Ein Gedankenexperiment. Stellt euch vor, ihr nehmt eine Schere und schneidet aus einem dünnen Teppich ein Muster heraus und folgt dabei besonderen Regeln. Diesen Vorgang wiederholt ihr mehrmals. Was bleibt übrig? Wird aus dem Rest eine Fläche oder ein unendlich verzweigter dünner Faden? Zu welcher Dimension wird dieser Rest gehören? Zu der ersten oder zweiten oder zu irgendeiner dazwischen? Wir lernen neue mathematische Dimensionen kennen, und das, was uns vorher vertraut schien, wird uns in großes Staunen versetzen!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Geodreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7011-05 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
So, 10.00 – 15.00 Uhr, **06. März, 1x;** € 34

Hybrid-Kurs: Musik und Soundeffekte mit freier Software

Habt ihr Lust, die eigene Stimme zu verfremden und wie ein Roboter zu klingen? Oder wolltet ihr schon immer Musik und Knallgeräusche aller Art für ein Computerspiel oder für euer Handy kreieren? Dann finden wir heraus, welchen Sinn Kompressor, Limiter, Delay oder Reverb haben und wie man ein Keyboard

über MIDI mit einem Tongenerator verbindet. Das probieren wir unter anderem mit den Musikprogrammen Audacity und LMMS aus.

Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/s2203 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7011-06 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **13. März, HBZ, 1x**
20. März – 03. Apr., Online, 3x; € 96

JavaScript I

Programmieren von der Pike auf! Wir lernen Schritt für Schritt Programmieren mit JavaScript, der freien universellen Programmiersprache für den Browser und diverse Betriebssysteme wie Windows (UWP-Apps), Linux, Mac OS und viele weitere. Wir erarbeiten die Grundtechniken, JavaScript und HTML, Variable, Datentypen und Kontrollstrukturen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7011-07 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Mai – 21. Mai, 3x;** € 72

Informatik von der Pike auf

Seid ihr bereit Zeit und Energie zu investieren? Super, dann werft mit mir einen Blick auf die Mathematik hinter den Punkten, Linien und Flächen. Belohnt werdet ihr mit großartigen beweglichen Bildern, auf die so mancher Künstler neidisch sein könnte! Immer nur am PC daddeln ist auf Dauer echt öde, eigene Programme zu entwickeln macht richtig Spaß! Also sammelt Energie, ein bisschen Ehrgeiz und einige Prisen Geduld – dann können wir starten!

Geht auf: http://abcdigi.eu/hbz/i2205 – dort findet ihr alle Informationen.
Bitte mitbringen: einen Imbiss und wer mag, den eigenen Laptop
Zusatzkosten: für Material € 2 (im Kurs zu zahlen)

7011-08 *Martin Capitanio*
So, 13.30 – 16.30 Uhr, **08. Mai – 22. Mai, 3x;** € 72

Hybrid-Kurs: Spiel-Engine

... ist ein spezielles Programm für Computerspiele, es steuert den Spielablauf und ist für das Darstellen des Spiels notwendig. Das probieren wir aus und bauen eine Spielszene mit allem was wir brauchen, nämlich mit Text-, Bild- und Kollisionsobjekten. Wenn wir damit fertig sind, programmieren wir mit einer Python ähnlichen Programmiersprache die Spielfigur zu unserem geplanten Spiel. Das alles setzen wir in Szene, verstecken Schätze und denken uns hinterhältig programmierte Fallen aus. Wenn wir so weit sind, müssen wir unbedingt testen, ob man das Spiel überhaupt gewinnen kann :-)

Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/g2206 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.

7011-09 *Martin Capitanio*
So, 14.00 – 17.00 Uhr, **26. Juni, HBZ, 1x**
03. Juli – 17. Juli, Online, 3x; € 96

JavaScript II

Fortgeschrittenes Programmieren systematisch lernen! Ihr habt schon Erfahrung in einer Programmiersprache und kennt die Idee von Variable, Datentypen und Kontrollstrukturen, möchtet aber tiefer einsteigen? Dann seid ihr hier richtig. Ihr erfahrt, wie ihr mit Funktionen und grundlegenden Algorithmen professioneller programmieren könnt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7011-10 *Roland Michelmann*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **02. Juli – 16. Juli, 3x;** € 72

ab 11 Jahre

Computerspiel – Dreidimensional

Wir brauchen gute Ideen und eine ruhige Hand, um mit einem Bleistift spannende oder lustige Geschichten in ein Storyboard zu verwandelt. Zum Glück müssen wir nicht alles selbst malen, wir können in der Game-Engine Godot auf schon vorhandene Bausteine zugreifen, die uns helfen, die großartigen Ideen, die ihr mitbringt, umzusetzen.

Geht auf unsere Kursseite http://abcdigi.eu/hbz/g2202 – dort sind immer aktuelle Informationen zu finden.
Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7011-11 *Martin Capitanio*
So, 14.30 – 16.30 Uhr, **06. Feb. – 06. März, 5x;** € 80

Rotes Herz und drum herum ein Blütenkranz

NEU im Programm

Was bedeutet romantisch sein und Romantik? Das kitschige Herz mit ein bisschen Weltenschmerz oder der Anfang vom Ausloten abgründiger Gefühle und Ängste? Alle die keine Angst davor haben Bilder und Sprache der „schwarzen Romantik" kennenzulernen, finden hier die Gelegenheit zum Einstieg oder können eigenen Fragen zu dieser großen Epoche der Kunst nachgehen. Inspiriert von dem Gesehenen kann gezeichnet, gemalt und geschrieben werden. Das gemeinsam Erarbeitete können wir, wenn alles gut läuft, im Romantikmuseum ausstellen, vortragen oder vorspielen. Kommt, Material ist vorhanden, ihr bringt die Ideen mit!

Bitte mitbringen: einen Imbiss
Zusatzkosten für Material: € 5 (im Kurs zu zahlen)

7011-12 *Maria Bubenik*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr,
11. Juni + 12. Juni, HBZ, 2x
Sa, 16.00 – 20.00 Uhr, **25. Juni, Romantikmuseum** (Großer Hirschgraben 23 – 24), 1x; € 80

ab 12 Jahre

Dormammu – Zuerst wird verhandelt!

NEU im Programm

Wenn es um etwas geht, wird zuerst verhandelt. Das machen auch die Avengers, bevor sie ihre Zauberkräfte einsetzen. Wie setzen wir unsere „Zauberkräfte" ein und verhandeln richtig? Kommt, wir lernen von den Profis und verhandeln live in Teams, hart aber immer fair! Machen wir das gut, können alle gewinnen. Die Challenge ist, wir schulen unsere Beobachtungsgabe, unser Improvisationstalent und stellen unsere kreativen Ideen so gekonnt vor, dass wir alle dafür begeistern können.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und gute Nerven
Zusatzkosten: für Material € 4 (im Kurs zu zahlen)

7012-01 *Thorsten Schopf*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **12. Feb. + 13. Feb., 2x;** € 67

Was kann mein Handy außer chatten?

NEU im Programm

Smombies torkeln durch die Straßen, rennen Laternenpfähle um, zittrige Finger fliegen über den Touchscreen ... Schluss damit! Wir machen einen Ausflug in die experimentelle Physik. Ihr dürft dreimal raten, welches Gerät dazu in Einsatz kommt. Richtig, euer Smartphone (Tablet etc.), das kann nämlich viel mehr als neuesten Klatsch austauschen. Wir nutzen die verschiedenen technischen Möglichkeiten, die diese Geräte bieten, um physikalische Zusammenhänge zu erkunden. Bevor wir uns treffen, bekommt ihr eine Mail mit Apps, die zum Arbeiten notwendig sind. Bitte vorher herunterladen.

Bitte mitbringen: einen Imbiss und (d)ein Smartphone
Zusatzkosten: für Material € 5 (im Kurs zu zahlen)

7012-02 *Dr. Sylvia Zinser*
Sa + So, 11.00 – 15.00 Uhr,
12. Feb. + 13. Feb., 2x; € 54

Ohne Strom nix los oder die Magie des Rechenschiebers

Ihr lernt ein großartiges Präzisionsgerät kennen und ich bin sicher, dass ihr überrascht sein werdet, wie einfach ihr mit ihm komplexe Aufgaben, ohne Strom und Batterien, lösen könnt. Los, lasst und physikalische Messungen auswerten oder wollen wir doch lieber eine Brücke konstruieren? Kein Problem, der Schieber hilft!

Bitte mitbringen: einen Imbiss

7012-03 *Dr. Sylvia Zinser*
Mo, 15.30 – 18.30 Uhr, **21. Feb., 1x;** € 20

Online-Kurs: Alles Logik – oder was???

Wir sehen immer, was wir sehen wollen. Wenn es anders wäre, könnten optische Täuschungen uns nicht irritieren. Die unmögliche Lattenkiste oder der unmögliche Wasserfall von M.C. Escher, Vexierbilder wie z.B. „Junge Frau – alte Frau" verwirren uns die Sinne und täuschen unsere Wahrnehmung. Warum ist das so? Keine Ahnung? Auf unsere Logik ist doch hoffentlich Verlass! Wenn ihr es genau wissen wollt, kommt, dann finden wir es heraus. Ein kleines Rätsel zum Einstieg: Bei dem Barbier eines kleinen Dorfes hängt folgendes Schild im Laden: „Ich rasiere genau die Dorfbewohner, die sich nicht selbst rasieren." Trägt der Mann einen Bart? Hereinspaziert, großartige optische und die Logik verwirrende Bilder und Rätsel warten auf euch!

7012-04 *Roland Michelmann*
Sa, 16.00 – 18.00 Uhr, **07. Mai – 21. Mai, 3x**
Online-Kurs; € 40

Online-Kurs: Präsentieren – bloß kein Stress!

Wer kennt nicht das Gefühl vor einer Gruppe zu stehen, eine Präsentation halten zu wollen, die man sehr gut vorbereitet hat, und plötzlich ist da eine große Leere im Kopf. Nichts ist mehr an dem Platz, an dem man es abrufen könnte. Dagegen gibt es leider kein Zaubermittel, aber man kann lernen sicherer zu werden. Dazu gehört der Kopf, aber auch der Körper, die Mimik, die Gestik und deine Stimme. Daran kann man sehr gezielt arbeiten und wenn man mehr Sicherheit gewinnt, verschwindet auch „die große Leere". Da wir in Zoom arbeiten, können wir von den einzelnen Präsentationen, euer Einverständnis vorausgesetzt, Videos drehen, die wir dann gemeinsam analysieren können. Immer wertschätzend – versteht sich!

7012-05 *Nicole Horny*
Sa + So, 10.00 – 13.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
Online-Kurs; € 40

13 – 15 Jahre

Kombinatorik: zählen kann jeder?

Sucht ihr zwei Hunde aus einem Zwinger aus, in dem sich 20 Hunde befinden und geht mit ihnen spazieren. Es soll gerecht zugehen, so dass jeder Hund den gleichen Auslauf bekommt. Nach wie vielen Tagen denkt ihr, führt ihr das gleiche Hundepaar wieder aus und wie viele Möglichkeiten gibt es, aus den 20 Hunden unterschiedliche Paare zu bilden? Um diese oder auch ähnliche Aufgaben lösen zu können, beschäftigen wir uns mit den Grundlagen der Kombinatorik – das ist ein Gebiet der Mathematik, das sich mit der Berechnung der Anzahl von Möglichkeiten beschäftigt.

Bitte mitbringen: einen Imbiss, Zirkel, Geodreieck, Radiergummi, Mal- und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7013-01 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x;** € 67

14 – 16 Jahre

Geheimnisvolle Eulersche Zahl e

Leonhard Euler hat im 18. Jahrhundert die Zahl „e" entdeckt. Sie ist nicht nur irrational, sondern sogar transzendent und spielt, ähnlich wie die Kreiszahl Pi, in vielen Bereichen der Mathematik (z.B. Zahlentheorie, Analysis oder Wahrscheinlichkeitsrechnung) eine besondere Rolle. Wie berechnet

Spaß und Freude am Erfinden

Seit 20 Jahren arbeite ich am Wochenende mit hochbegabten Kindern und Jugendlichen und erstelle anspruchsvolle Designs für Computer-Spiele. Um einen Einblick in die Funktionsweise des Computers zu gewinnen, schauen wir uns, auch im Rahmen der Elektrotechnik, die Architektur von integrierten Schaltkreisen an.

Wir erschaffen künstliche Welten und entwerfen Programme, die Informatik-Methoden und strategische Konzepte vereinen. Gemeinsam strukturieren wir Spiele, in denen wir Landschafts-Design, Schriftkunst, Fotografie und den geschichtlichen Hintergrund erarbeiten. So gelingt es uns vergangene und zukünftige Welten zu erforschen. Uns sind nur wenige Grenzen gesetzt, wir können die Pyramiden des Rames wiederauferstehen lassen, Minotaurus durch die kretischen Labyrinthe stapfen lassen oder uns auf der Raumstation Alpha Centauri einen guten Morgen wünschen!

Euer Martin Capitanio

man ihren Wert? Welche Eigenschaften besitzt die „e"- Funktion? Welche Bedeutung hat es, dass bei der „e"- Funktion der Funktionswert und die Steigung in jedem Punkt identisch sind und ist das überhaupt möglich? Ich verrate es nicht, kommt und findet es heraus!

Bitte mitbringen: einen Imbiss, ein Heft, Lineal und Bleistifte
Zusatzkosten: für Kopien € 2 (im Kurs zu zahlen)

7014-01 *Malgorzata Maksymienko-Schröppel*
Sa + So, 10.00 – 15.00 Uhr,
19. März + 20. März, 2x; € 67

Elterngruppen

Ganz „normal" hochbegabt

Die Betonung liegt auf „normal", denn hochbegabte Kinder sind vor allem eins, ganz normale Kinder. Wenn der Kopf vorausspaziert, heißt das nicht, dass das soziale Interagieren im gleichen Tempo folgen kann. Für schulisches Lernen gibt es Lehrpläne, wie ist das für das soziale und empathische Miteinander? Da geht man schnell davon aus, dass das schon werden wird. Weit gefehlt, hochbegabte Kinder brauchen dabei Unterstützung, denn gerade weil sie so viel verstehen, wird oft übersehen, dass man Erfahrungen einfach machen muss und Intelligenz dabei nur am Rande dienlich ist. Lassen Sie uns gemeinsam wertschätzende neue Perspektiven eröffnen und Lösungen für konkrete Probleme finden und vor allem auch die schönen und lustigen Momente mit Ihren Kindern sollen auf keinen Fall unerwähnt bleiben.

7020-01 *Sandra Mark*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **09. Feb., 09. März, 06. Apr., 11. Mai, 08. Juni, 5x;** € 67

Elternsein ist keine einfache Aufgabe

Sollte die Inzidenz wieder ansteigen, bieten wir den Kurs online an.

Sie haben immer wiederkehrende Fragen, die die Erziehung betreffen. Sie hinterfragen Ihr Handeln und Ihre Fähigkeiten als Eltern. So geht es vielen Eltern, aber, wenn man ein hochbegabtes Kind hat, ist die Unsicherheit oft noch größer. Fragen nach der Schullaufbahn, Freizeitgestaltung, Förderung und vielem mehr, können hoch spannend, aber auch belastend sein. In der Elterngruppe haben Sie die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen, Fragen zu stellen und gemeinsam Lösungsmöglichkeiten zu finden. Ziel ist es, dass Sie sich entspannter und sicherer fühlen, sowohl in Ihrer Elternrolle als auch im Umgang mit dem Thema „Hochbegabung".

7020-02 *Evelyn Cheng*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **17. Feb., 24. März, 28. April, 02. Juni, 07. Juli, 5x;** € 67

7020-03 *Evelyn Cheng*
Mi, 19.00 – 21.00 Uhr, **23. Feb., 30. März, 04. Mai, 08. Juni, 13. Juli, 5x;** € 67

Gelassenheit im ganz normalen Alltagswahnsinn

Klingt gut, ist gut. Wir haben es nämlich alle in der Hand aus dem täglichen Alltagswahnsinn auszusteigen. Keine Angst, dafür müssen wir nicht unser ganzes Leben verändern, das wäre wohl kaum möglich. Vielleicht reicht es, wenn wir uns unsere Wünsche und Bedürfnisse mal wieder vor Augen führen. Die gehen in unserem oft turbulenten Alltag leider viel zu oft unter. Eine Folge davon kann sein, dass wir unglücklich und unzufrieden sind. Mindfulness-Based-Stress Reduction ist kein Zauberwort, aber mit ein wenig theoretischem Input und praktischen Anleitungen, auch für zuhause, können Sie viel gelassener und entspannter durchs Leben gehen. Neugierig geworden? Ich freue mich auf Sie!

7020-04 *Jessica Granitza*
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **14. März – 04. Apr., 4x;** € 54

Themenabende

Wer sucht sie nicht: Die beste Schule für das hochbegabte Kind

Leider haben wir sie auch noch nicht gefunden! Weil hochbegabte Kinder so individuell sind, wie alle anderen Kinder auch. Sie aber, kennen Ihr Kind am besten, wir können Ihnen unterschiedliche Schulformen und Modelle nennen und mit Ihnen das Für und Wider ausloten.

- Gibt es in Hessen Schulen für Hochbegabte?
- Können Internate sinnvoll sein?
- Klassen für Hochbegabte in Regelschulen?
- Welche Bedeutung hat das Gütesiegel?
- Was ist dran an: Kurze Beine – kurze Wege?
- Ist „ideal" immer das Beste?

7020-05 *Sandra Mark*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **20. Mai, 1x;** € 10

Was macht Ihr Kind denn alles auf dem Smartphone?

Blicken wir da noch durch? Eine kleine Unterstützung zu folgenden Themen:

- Was spielen die Kinder und mit wem?
- Ist das reiner Konsum und richtet der Schaden an?
- Welche sozialen Medien sind angesagt: Instagram, Tellonym, TikTok, WhatsApp, Signal
- Gibt es noch ein Leben ohne Smartphone?
- Digitale Identität – kann ich jemand anderer sein?
- Wie leicht ist der Zugang zu Pornografie, Gewalt, Hass und extremistischen Inhalten?
- Was ist Cybermobbing?
- Was ist Sexting?

Bestimmt bleiben auch nach diesem Abend noch Fragen offen, aber vielleicht haben Sie einen kleinen Einblick gewonnen, der es ermöglicht, souveräner mit den „Neuen Medien" umzugehen.

7020-06 *Roland Michelmann*
Fr, 19.00 – 21.00 Uhr, **08. Juli, 1x;** € 10

Bitte beachten: Alle Angebote finden – sofern nicht anders benannt – im Hochbegabtenzentrum (HBZ) im Mehrgenerationenhaus, Idsteiner Straße 91 statt.

Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

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

Gleichzeitig bevorzugen aber viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm für „Aktiv im Alter" entgegen.

In diesen Veranstaltungen können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen. Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit werden gefördert. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Spaß in unseren Kursen.

Information und Beratung

Für die Bereiche Bewusst älter werden, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen:
Julia Shirtliff
Telefon: 069 212-37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Für die Bereiche Gedächtnistraining, Computer, Internet und Mobilgeräte:
Marco Mayer
Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet: vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Bewusst älter werden

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzungen und konkreten Handlungsoptionen. Lassen Sie innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen. Dem Kursleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

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

7102-25 *Norbert A. Büth*
Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Mai – 08. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Gönne Dich Dir Selbst

Selbstfürsorgend leben

Sich um andere und für andere zu sorgen ist für uns in der Regel sehr vertraut und konkret in der Umsetzung. Doch wie sieht es mit meiner Sorge für mich aus? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich mir zuwende? Wie leicht nehme ich meine Bedürfnisse wahr, und wie gut kann ich mich darum selbst kümmern? Wir werden uns die Bereiche Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge genauer ansehen, welchen Raum sie in unserem Leben einnehmen und welche Bedeutung sie für uns haben. Wir werden diese sowohl vor der aktuellen Lebenssituation reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen.

7102-30 Nord *Dr. Robyn Handel*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Generationenübergreifende Kommunikation meistern

Wie können wir über Generationsgrenzen hinaus besser miteinander reden?
Siehe Seite 35

Die Fülle des Lebens erfahren

NEU im Programm

Wertorientierte Biografiearbeit

Für Menschen mit Lebenserfahrung, die einen klaren, zugewandten Blick auf den eigenen Lebensweg werfen möchten: auf die hellen/dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften sowie beeindruckende oder einschneidende Erlebnisse. Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, die Auseinandersetzung und die Würdigung des bisherigen Lebens (Wie kann ich mein Leben verstehen? Gibt es einen roten Faden?) und den Blick nach vorne (Was möchte noch gelebt werden? Wohin kann ich mich entwickeln?). Gestalterisch und kreativ werden wir über unterschiedliche Zugänge aus dem Bereich der Logotherapie diesen Fragen nachgehen, sie uns vor Augen führen und neue Perspektiven entdecken.

7102-33 *Dr. Robyn Handel*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Märchen aus unseren Kindertagen – was sagen sie uns heute?

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

7102-35 Nord *Gabriele Wolff-Starck*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Alt und weise?

Ein kritischer Blick auf das Alter im Märchen

Es war einmal eine alte, weise Frau. Hoch oben auf dem Berg wohnte der kluge 100-Jährige. Da konnte nur die alte Zauberin helfen! Welche Rolle spielen ältere Menschen in Märchen? Wie werden sie von den jungen, suchenden Heldinnen und Helden gesehen? An diesem Nachmittag werde ich Ihnen einige Märchen erzählen in denen charismatische „Alte" eine Schlüsselrolle einnehmen. Anschließend gehen wir der Frage nach, wie diese Märchen-Figuren agieren: Was machen die älteren Menschen im Märchen und was machen sie nicht? Das Gespräch über die Märchenprotagonisten/-innen gibt uns Anregungen für unser „reales Leben".

7102-36 *Gabriele Wolff-Starck*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

siehe auch: Sie interessieren sich für Märchen aus aller Welt? Weitere Angebote finden Sie im Programmbereich „Interkultureller Austausch und Begegnung" unter 0105-11 bis -13.

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig für das Hören und Verstehen sind die Hörzentren im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses gleicht jedoch den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns nicht aus. Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistrainings können helfen, diese Filterfunktionen neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Gedächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können.

7106-01 *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-02 Nord *Dr. Margarethe Wittmann*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Augentraining

Fitnessprogramm für die Augenmuskeln

Ein gezieltes Training stärkt Ihre Augenmuskulatur und kann u.a. helfen, Altersweitsichtigkeit vorzubeugen. Die Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt und sind leicht in den Alltag zu integrieren. Zusätzlich zu den Aktivierungsübungen erlernen Sie Entspannungsübungen, die die Augen entlasten.

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

7106-30 *Angela Fischer*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
14. Mai + 15. Mai, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 43

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, mit denen Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind, und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Sie erfahren, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Dadurch kaufen Sie problematische Finanzprodukte erst gar nicht und können nutzlose Finanzprodukte aus Ihrem Depot aussortieren. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und Anlageformen in Einklang zu bringen.

7107-23 *Jan Neynaber*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Vorsorgerecht

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

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

7107-28 *Andreas Keßler*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

„Gewalt-Sehen-Helfen"

- **Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen**

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

Wir möchten Ihren Blick nach vorne lenken – gestalten Sie Ihre Zukunft nachhaltig mit! Eine Reihe unserer Kurse ist deshalb dem Thema „Bewusst älter werden" gewidmet. Ganzheitlich und an der Lebenswelt orientierte Kompetenzen bieten Ihnen Möglichkeiten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen und Ihr eigenes Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken. Das kann eine Schulung mit Hinblick auf eine Tätigkeit beispielsweise als Lesepatin oder Lesepate sein, ein Vortrag, bei dem Sie sich über unterschiedliche Lebensthemen informieren können, ein koordinatives Training zur Sturzprophylaxe oder die Beschäftigung mit den Herausforderungen, aber auch den Möglichkeiten unserer digitalen Welt.

Weitere Informationen unter vhs.frankfurt.de/BNE

Eine Anmeldung ist erforderlich.
In Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt a.M.

7110-01 *Jürgen Stiemer*
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● **Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum**

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

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

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

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

7110-02 Nord *Anette Barbara Lipp*
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

siehe auch: Generationenübergreifende Kommunikation meistern, 0501-22

Gedächtnistraining

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

Einführung in das Gedächtnistraining

● **Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung**

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher" Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt. Ein Denkspaziergang fördert den Einklang und bringt Wahrnehmung, mäßige körperliche Beanspruchung sowie Impulse für das Gehirn durch die Umwelt zusammen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und ein Getränk

7111-01 *Petra Wagner*
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

● **Das merk ich mir!**

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

7111-02 *Petra Wagner*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Bewegung für den Kopf

Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

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

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

7111-03 *Angela Fischer*
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
26. März + 27. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 43

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

Hier geht es um Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung, aber auch um Kreativität und vieles mehr. Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Gezielte Übungen und Denkaufgaben verbessern Ihre Merk- und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit Ihren Alltag.

7111-04 *Brigitte Hentschel*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **03. Feb. – 07. Apr., 10x**
Abendgymnasium; € 80

7111-05 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **07. Feb. – 25. Apr., 10x**
Abendgymnasium; € 80

7111-06 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. Feb. – 25. Apr., 10x**
Abendgymnasium; € 80

7111-07 *Petra Wagner*
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 40

7111-08 *Brigitte Hentschel*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **28. Apr. – 21. Juli, 10x**
Abendgymnasium; € 80

7111-11 *Petra Wagner*
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **13. Juni – 29. Aug., 10x**
Abendgymnasium; € 80

7111-12 *Petra Wagner*
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **13. Juni – 29. Aug., 10x**
Abendgymnasium; € 80

7111-13 *Petra Wagner*
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **13. Juni – 29. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bridge

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

● **Minibridge für Anfänger/-innen**

Mit vielen praktischen Übungen und Spielen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt. Da es hier in erster Linie um das Erlernen der Grundlagen des Kartenspielens geht, wird die Reizphase stark vereinfacht.

Voraussetzungen: keine – außer Spaß am Spielen

7111-20 *Pia Neuhoff*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 11. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-21 *Pia Neuhoff*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **Grundkurs: Reizung A**

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

7111-23 *Pia Neuhoff*
Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **25. Apr. – 25. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Reizung B

Folgekurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten" im Kampf um den Kontrakt vertieft.

7111-24 *Pia Neuhoff*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Jan. – 11. Apr., 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Reizung C

Folgekurs nach Reizung B. Hier werden die Reizungen für besonders starke Hände oder schwache Eröffnungen besprochen. Im Anschluss ist ein Spielen bei Turnieren, die von vielen Bridge-Clubs in und um Frankfurt organisiert werden, möglich und vor allem erwünscht.

7111-25 *Pia Neuhoff*
Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **25. Apr. – 25. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Freies Spielen

Freies Spielen mit anschließenden Erklärungen zu Reizung, Ausspiel, Plan des Alleinspielens und Gegenspiels nach den Richtlinien des Forum D 2012.

Online-Kurs

7111-26 *Pia Neuhoff*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Jan. – 13. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 96

Kurs in Präsenz

7111-27 *Pia Neuhoff*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Reizung für Fortgeschrittene

Es werden einige sinnvolle Konventionen für die Systemerweiterung von Forum D 2012 vorgestellt. Wir werden diese Konventionen ausführlich besprechen und mit vielen Übungsboards auch in der Praxis üben. Vorgesehen ist unter anderem:

- Versuchsgebote nach einer einfachen Oberfarb-Hebung
- Inverted Minors nach einer Unterfarb-Eröffnung
- Puppetstayman nach einer 2SA-Eröffnung
- Bergen-Hebungen nach einer Oberfarb-Eröffnung
- 2SA Jacoby nach einer Oberfarb-Eröffnung
- Splinter

Gerne können Sie noch weitere Vorschläge machen. Senden Sie dazu eine E-Mail an:
harald.bletz@posteo.de

7111-30 *Harald Bletz*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-31 *Harald Bletz*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-32 *Harald Bletz*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-33 *Harald Bletz*
Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-34 *Harald Bletz*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-35 *Harald Bletz*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-36 *Harald Bletz*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-37 *Harald Bletz*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-38 *Harald Bletz*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-39 *Harald Bletz*
Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-40 *Harald Bletz*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **01. Juni – 13. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-41 *Harald Bletz*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **01. Juni – 13. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

Geschichten statt Jahreszahlen

Als ausgebildete und leidenschaftliche Stadtführerin bin ich fasziniert von Frankfurt, mit all seinen Facetten und seiner Lebendigkeit. Gerne stecke ich meine Gäste mit dieser Begeisterung an, so dass Ihre Stadtführung zu einem ganz besonderen Erlebnis wird.

Für die VHS biete ich spannende Themenführungen an, die besonders für Einheimische, Zugezogene und „echte Frankfurter/-innen" konzipiert sind. Gerade wenn Sie schon vieles kennen, werden Sie davon überrascht sein, was es noch alles zu entdecken gibt.

„Geschichten statt Jahreszahlen" ist mein Motto und zeichnet meine Führungen aus. Ich freue mich darauf, Ihnen Frankfurt zu zeigen und Sie begeistern zu dürfen!

Ihre Verena Röse

Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben

● **Online-Kurs: Einführung**

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

Bitte bereithalten: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-01 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 38

● **Familiengeschichten**

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

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-02 *Michaela Frölich*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Kunstgeschichte: Entdeckung der „fließenden Welt" Japans

und der Impressionismus

Nach der Öffnung Japans, nicht zuletzt wegen der Handelsinteressen der Vereinigten Staaten von Amerika, wurden die europäischen Kunstzentren auf die japanischen Künstler/-innen aufmerksam. Auf die nach neuen Inspirationen suchenden Künstler/-innen in Paris und London wirkten die japanischen Farbholzschnitte des „Ukiyo-e" von Hokusai und Hiroshige befruchtend. Besonders Manet, Monet, Degas und van Goghs Werke zeigen die Einflüsse, aber auch McNeill Whistler und Aubrey Beardsley schöpften aus diesen Anregungen. Die Entwicklung dieser Neuerungen wird an prägnanten Beispielen deutlich gemacht und im Kurs diskutiert.

7117-01 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

7117-02 *Dr. Petra Schmied-Hartmann*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

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

● **Zeit der Revolten und Utopien. Europäische Avantgarde ab dem 1. Weltkrieg**

7117-05 *Astrid Dermutz*
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Feb. – 04. Mai, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● **Von der Romantik bis van Gogh – mit Blick auf heute**

7117-06 Nord *Astrid Dermutz*
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 04. Mai, 9x**
Nordwestzentrum; € 96

Der Kaiserdom

Stadtführung

Zwischen christlichem Glauben und weltlicher Macht: Die Kirche St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau Frankfurts. Und auch, wenn die Kirche niemals Bischofssitz war, so wird sie mit dem Titel eines „Kaiserdoms" geehrt – in Erinnerung an ihre große Geschichte als Wahl- und Krönungskirche der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Neben den historischen Fakten erfahren Sie bei dieser Führung viele Kuriositäten zum Frankfurter Kaiserdom. In ihm verbergen sich viele Geheimnisse, die sich erst auf den zweiten Blick erschließen lassen.

7119-05 *Verena Röse*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **19. Juli, 1x**
Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom (St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7/max. 9 TN

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir machen gemeinsame kulturelle und Kunstspaziergänge, meist draußen und – wenn die Situation es erlaubt – auch drinnen, z.B. in Museen. Der Treffpunkt ändert sich von Termin zu Termin. Die genauen Termine und Treffpunkte werden den Teilnehmenden kurz vor Kursbeginn zugesandt. Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Führungskosten.

Zusatzkosten: Eintrittsgelder und Fahrkosten (im Kurs zu zahlen)
Bitte mitbringen: bei Bedarf eine tragbare Sitzgelegenheit

7120-01 ⓘ *Dr. Kirsten Kretschmann*
Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **05. Feb., 05. März, 02. Apr., 07. Mai, 11. Juni, 09. Juli, 6x**
Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 72, Mat. Kosten € 75

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-01 Nord *Brigitte Kilp*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Feb. – 16. Mai, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 92

Zeichnen und Malen

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

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

7125-01 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

7125-02 Nord *Johannes Westenberger*
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai – 07. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

Malen und Aquarellieren

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

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

7125-10 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 144

7125-11 *Franz Konter*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 144

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

7125-30 West *Johannes Westenberger*
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **13. Mai – 22. Juli, 6x**
14-täglich
Senioren-Initiative-Höchst; € 81/max. 6 TN

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-40 *Franz Konter*
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 12x**
ca. 14-täglich
VHS Sonnemannstraße; € 144

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

Sprechen Sie uns an!

Gesundheit

Stürze vermeiden

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

Bitte kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen mitbringen.

7127-01 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 17

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

Bitte kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen mitbringen.

7127-20 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **25. Jan. – 05. Juli, 22x**
Nordwestzentrum; € 126

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

7129-02 *Heidi Gumbert*
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

Hatha-Yoga

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch

7130-01 Nord *N.N.*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Jan. – 06. Apr., 12x**
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 103

7130-02 Nord *N.N.*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **19. Jan. – 06. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 103

7130-03 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Nordwestzentrum; € 189

7130-04 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **20. Jan. – 07. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 103

7130-05 Nord *N.N.*
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 86

7130-06 Nord *N.N.*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 86

7130-07 Nord *Nicole Kettenring*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

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

7132-01 Nord *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

7132-02 *Dr. Michaela Kreer*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 95

7132-03 *Dr. Michaela Kreer*
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7132-04 Nord *Sara Flora*
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

7132-05 *Dr. Michaela Kreer*
Fr, 09.15 – 10.15 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7132-06 *Dr. Michaela Kreer*
Fr, 09.15 – 10.15 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

Pilates

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

7133-01 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

7133-02 *Heidi Gumbert*
Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

Gymnastik 60 plus

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In dieser abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunde mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration. Eine Dehnungs- und Entspannungseinheit rundet die Stunde wohltuend ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Sie werden schnell merken: Bewegung macht Spaß und verbessert das Wohlbefinden.

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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

7134-01 *Denise George*
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **13. Jan. – 11. Aug., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

7134-02 *Denise George*
Do, 11.30 – 12.30 Uhr, **13. Jan. – 11. Aug., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

7134-03 Ost *Martina Ahmed*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 23x**
Begegnungszentrum Riederwald; € 132

7134-04 West *Jasmin Herkelmann*
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 24x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 138

7134-05 *Claudia Zutavern*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 24x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 138

7134-06 *Claudia Zutavern*
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 24x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 138

7134-07 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
Bethaniengemeinde; € 138

7134-08 Nord *Claudia Zutavern*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
Bethaniengemeinde; € 138

7134-09 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 138

7134-10 West *Jasmin Herkelmann*
Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 138

7134-11 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 126

7134-12 Nord *Claudia Zutavern*
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 126

7134-13 *Heidi Gumbert*
Di, 09.45 – 10.45 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

7134-14 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 05. Juli, 22x**
Nordwestzentrum; € 126

7134-15 Nord *Annette Frank*
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **03. Feb. – 14. Juli, 20x**
Evangelische Kreuzgemeinde; € 115

7134-16 Ost *Ingeborg Nicklas*
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 15x**
Evangelische Mariengemeinde; € 86

7134-17 *Heidi Gumbert*
Di, 09.45 – 10.45 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

Sitzgymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und sich fit zu fühlen. Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenkschonende Übungen mit und ohne kleine Hilfsmittel durchführen. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer/-innen.

7134-30 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **24. Jan. – 04. Juli, 21x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 121

7134-31 Nord *Dr. Yvonne Voß*
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **26. Jan. – 06. Juli, 22x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 126

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

7136-01 Ost *Kathrin Johnson-Gassmann*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Jan. – 25. Juli, 23x**
Hufeland-Haus; € 200

7136-02 Ost *Kathrin Johnson-Gassmann*
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Jan. – 25. Juli, 23x**
Hufeland-Haus; € 200

7136-03 Ost *Marion Hüllner*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **04. Jan. – 12. Apr., 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-04 Ost *Marion Hüllner*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Jan. – 12. Apr., 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-05 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 12.30 – 13.10 Uhr, **05. Jan. – 27. Juli, 30x**
Schwimmschule Wasserflöhe; € 175

7136-06 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 13.10 – 13.50 Uhr, **05. Jan. – 27. Juli, 30x**
Schwimmschule Wasserflöhe; € 175

7136-07 Nord *Marion Hüllner*
Mi, 13.50 – 14.30 Uhr, **05. Jan. – 27. Juli, 30x**
Schwimmschule Wasserflöhe; € 175

7136-08 Ost *Marion Hüllner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Jan. – 14. Apr., 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-09 Ost *Marion Hüllner*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Jan. – 14. Apr., 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-10 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **10. Jan. – 04. Juli, 12x,** 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-11 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **10. Jan. – 04. Juli, 12x,** 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-12 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 12x,** 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-13 *Jasmin Herkelmann*
Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 12x,** 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-14 Ost *Marion Hüllner*
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Apr. – 26. Juli, 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-15 Ost *Marion Hüllner*
Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Apr. – 26. Juli, 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-16 Ost *Marion Hüllner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **21. Apr. – 28. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-17 Ost *Marion Hüllner*
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Apr. – 28. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen mit einem kurzen und lockeren Warm-up, anschließend stehen Line Dances im Mittelpunkt der Kurse. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

● **Für Anfänger/-innen**

7137-01 Nord *Diana Schramm*
Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **21. Jan. – 08. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

7137-02 Nord *Diana Schramm*
Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **13. Mai – 17. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 35

● **Für alle mit Grundkenntnissen**

7137-05 Nord *Diana Schramm*
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **19. Jan. – 06. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 104

7137-06 Nord *Diana Schramm*
Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **11. Mai – 15. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 52

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

7137-10 Nord *Diana Schramm*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **21. Jan. – 08. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 104

7137-11 Nord *Diana Schramm*
Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **13. Mai – 17. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 52

Online-Kurs: Fit, Fun, Line Dance!

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Es stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

7137-12 *Diana Schramm*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 7x**
Online-Kurs; € 47

7137-13 *Diana Schramm*
Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Juli – 10. Aug., 5x**
Online-Kurs; € 34

Tanzen 55+

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

● **Für alle mit Grundkenntnissen**

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

7137-21 Nord *Diana Schramm*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Jan. – 08. Apr., 12x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 104

7137-22 Nord *Diana Schramm*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Mai – 17. Juni, 6x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 52

7137-23 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 92

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen**

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

7137-30 *Anja Engelhardt*
Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**
Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 138

7137-31 Ost *Anja Engelhardt*
Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 92

7137-32 Nord *Anja Engelhardt*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 138

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

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

7138-01 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-02 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.15 – 11.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-03 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-04 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-05 Nord *Satu Panzner*
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

7138-06 Nord *Satu Panzner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 46

7138-07 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-08 *Monika Diaz del Aguila*
Mo, 10.15 – 11.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-09 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-10 *Sandra Duran Ferraz*
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-11 Nord *Satu Panzner*
Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

7138-12 Nord *Satu Panzner*
Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur, Geschichte und Sitten anderer Länder lernen? Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging" mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

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

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

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

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Als Anfänger/in erreichen Sie das Ende der Stufe A1 schon nach 3 bis 4 VHS-Kursen. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht. Weitere Informationen zum GER siehe Seite 152.

Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden.
Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine. Entscheidend ist die Anzahl der Anmeldungen am Tag des Kursbeginns.

Englisch

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-01 *Ursel Schoeltzke*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag

7142-02 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 6

7142-03 Nord *Alka Popat*
Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 130

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press, ca. ab Lektion 5

7142-08 *Karla Lourenco*
Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

ca. ab Lektion 7

7142-09 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Englisch Auffrischung A2

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

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7142-10 *Ursel Schoeltzke*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ca. ab Lektion 4

7142-11 Nord *Alka Popat*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 130

Lehrwerk: Network Let's Talk Now A2, Klett Verlag

7142-12 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag

7142-15 *Sabine Fischer*
Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

7142-16 *Rosel Herzberg*
Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **10. Feb. – 09. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7142-17 Nord *Karla Lourenco*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

7142-18 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press

7142-19 *Marika Anders*
Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1+

Lehrwerk: English File Intermediate Plus, Student's Book with iTutor (third edition), Oxford University Press

7142-20 *Karla Lourenco*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

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

7142-24 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-25 Nord *Anna Schanty*
Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Feb. – 09. Juni, 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 195

7142-26 Süd *Jasmin Bangura*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

Lehrwerk: In Conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 + Audio-CD , Ernst Klett Verlag, ca. ab Lektion 13

7142-30 Nord *Alka Popat*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. März – 28. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

7142-31 West *Eike Beedle*
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. März – 24. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 87

7142-32 *Marika Anders*
Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● Lernstufe B2

7142-40 West *Ursel Schoeltzke*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-41 *Karla Lourenco*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7142-42 Nord *Alka Popat*
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 130

● Lernstufe C1

7142-49 *Peter Medlicott*
Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

7143-02 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7143-03 *Sarah Tietz-Bossard*
Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 9

7143-05 *Bérengère Griffon*
Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

Französisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7143-08 *Bérengère Griffon*
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

ca. ab Lektion 4

7143-09 *Bérengère Griffon*
Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

ca. ab Lektion 7

7143-10 *Bérengère Griffon*
Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

7143-12 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

ca. ab Lektion 8

7143-13 *Sarah Tietz-Bossard*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7143-14 *Nathalie Noël*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Conversation Française

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

● **Lernstufe B1**

7143-30 *Nathalie Noël*
Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● **Lernstufe B2**

7143-31 *Bérengère Griffon*
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

7143-38 *Nathalie Noël*
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● **Online-Kurs: Lernstufe B1/B2**

7143-40 *Nathalie Noël*
Mo, 15.30 – 16.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 67

● **Lernstufe B2/C1**

7143-41 *Nathalie Noël*
Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Online-Kurs: Le Canada francophone et le Québec: B2

Son histoire, sa culture et sa langue

Vous voulez en savoir plus sur les Francophones du Canada, leur identité, leurs relations aves les Anglophones canadiens et aussi avec les Francais de l'Hexagone? Alors ce cours est pour vous!

7143-43 *Nathalie Noël*
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 07. März, 4x**
Online-Kurs; € 40

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

Sprechen Sie uns an:
Julia Shirtliff
Telefon: 069 212 37963
E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7144-01 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni

7144-06 *Vera Agus-Eisenhardt*
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

Italienisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni

7144-20 *Venera Tirreno*
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni

7144-30 *Venera Tirreno*
Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-01 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-02 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-15 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

ca. ab Lektion 1

7145-16 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7145-17 *Gloria Notari*
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7145-18 *Sharon Katherine Mielke-Toledo*
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-25 *Gloria Notari*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-26 *Gloria Notari*
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe B2

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

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-35 *Gloria Notari*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7145-37 *Gloria Notari*
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch für die Sommerpause

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

Diese Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über sechs Termine, bei sechs Anmeldungen über fünf Termine. Entscheidend ist die Anzahl der Anmeldungen am Tag des Kursbeginns.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● **Lernstufe A1**

7145-40 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **25. Juli – 29. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

● **Lernstufe A2**

7145-45 *Carola Del Rio de Friedrich*
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **25. Juli – 29. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

● **Lernstufe B1**

7145-47 *Carola Del Rio de Friedrich*
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **26. Juli – 30. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internets bzw. des World Wide Web (www) gehört ebenso dazu.

Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen möchten, sind Sie hier genau richtig.

- Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte ...“ besonders geeignet.
- Sie haben schon Grundlagenkurse besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse: 7161-40 bis 7162-43.

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich gerne beraten.

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows

Sie besitzen keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows-Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows 10“ und dem Schreibprogramm „WordPad“ vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte. Darüber hinaus lernen Sie einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten.

7161-01 *Biljana Varzic*
Di – Do, 13.00 – 16.15 Uhr, **01. März – 03. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7161-02 *Biljana Varzic*
Di + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni – 17. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Zweite Schritte am Computer

Windows für Fortgeschrittene

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand vieler praktischer Übungen wird trainiert:

- Programme/Apps suchen, öffnen und organisieren (Startmenü)
- Dateien in Ordnern speichern, wiederfinden und löschen (Explorer)
- Internetseiten besuchen und Dokumente/Bilder herunterladen (Browser)
- E-Mails mit Anhang versenden und empfangen (Outlook)

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

7161-04 *Biljana Varzic*
Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Apr. – 08. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Umsteigen auf Windows 10

Neue Funktionen und Bedienkonzepte

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

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 10
- Microsoft Edge – der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

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

7161-40 *Gabriele Endisch*
Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. März – 11. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fit im Internet

Internetdienste kennen und nutzen

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen, Reisen recherchieren und buchen, Filme in Mediatheken ansehen und vieles mehr. Anhand vieler praktischer Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („surfen“). Und Sie erlernen, wie Sie Dokumente und Bilder aus dem Internet sicher herunterladen („downloaden“). Dazu verwenden wir u.a. den Browser „Microsoft Edge“. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post mit Anhängen („E-Mails“).

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-09 *Biljana Varzic*
Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **10. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicherheit am Computer und im Internet

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-20 *Biljana Varzic*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-21 West *Biljana Varzic*
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

Endlich Ordnung auf dem PC

Der Windows-Dateimanager im Detail

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

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-30 *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 13.30 – 16.45 Uhr, **23. Mai + 25. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-40 *Peter Juhre*
Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-41 *Peter Juhre*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Bezahlsysteme

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-43 *Peter Juhre*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Bring your own device

Erläuterung BYOD

Bring your own device (abgekürzt: BYOD und zu Deutsch: Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit) ist die Bezeichnung dafür, dass Sie Ihr privates mobiles Endgerät wie Laptop/Notebook mit in den Kurs der VHS bringen. Dies ermöglicht Ihnen eine größere Wahlfreiheit sowie eine bessere Orientierung an den eigenen Lernbedürfnissen.

Die Kurse sind nicht für Anfänger/-innen geeignet. Sie müssen zum Kurs Ihren eigenen, eingerichteten und funktionsfähigen Laptop (inkl. des Netzteils/Stromkabels und eventuell Zugangsdaten) mitbringen.

Endlich Ordnung auf dem Computer (BYOD)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

Sie verbringen sehr viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Laptop/Notebook zu suchen? Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung Ihres Laptops zu befassen. In diesem Kurs werden alle Übungen am eigenen Laptop vor Ort durchgeführt.

Inhalte:
- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit dem Explorer und Speichermedien

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Touchpad oder Maus
Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit installiertem Windows-Betriebssystem, Netzteil/Stromkabel und einen USB-Stick.

7163-01 Nord *Biljana Varzic*
Di + Mi, 13.00 – 16.15 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 44

Umstieg auf Windows 11 (BYOD)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10/8/7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

Inhalte:
- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion
Bitte mitbringen: Ihren eingerichteten Laptop, Netzteil/Stromkabel und eventuell Kennwörter/Zugangsdaten.

7163-02 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi, 13.30 – 16.45 Uhr, **04. Juli + 06. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 44

Mobilgeräte

Unter Mobilgeräten bzw. mobilen Endgeräten werden im allgemeinen Sprachgebrauch Mobiltelefone (z.B. Smartphones) und Tablets zusammengefasst. Es wird einerseits unterschieden zwischen Smartphones (englisch, etwa „schlaues Telefon" und umgangssprachlich auch veraltet Handy genannt), die mit dem meistverbreiteten Smartphone-Betriebssystem Android funktioieren. Andererseits gib es die Apple-Geräte, die das Betriebssystem iOS nutzen und deren Geräte als iPhone und iPad bezeichnet werden. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf" (7166-30 bis -33).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt, haben noch keine Erfahrung damit und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Erste Hilfe..." (7166-40 bis -43) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-40 bis -43, 7167-04 bis -15.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7168-01 bis -25 genauer an.

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf: Vortrag mit Anwendungsbeispielen

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in allgemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-30 *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

7166-31 Nord *Biljana Varzic*
Fr, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 11

7166-32 West *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 11

7166-33 *Biljana Varzic*
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer/-innen

Einstieg in mobile Endgeräte

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 Fragerunde zu Kursende ermöglicht es Ihnen offengebliebene Fragen loszuwerden. Sie erhalten anschließend Tipps und Orientierung in welchen Aufbaukursen Sie Ihr Wissen ausbauen können.

Kursinhalte:
- Funktion und Bedienung des Displays
- Wischtechniken
- wichtige Tasten und Schaltflächen
- Bedienung der Tastatur
- Einstellungen (Töne und Displaybeleuchtung)
- Akku und Speicher
- mobile Daten vs. WLAN

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7166-40 *Jutta Streibert*
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **18. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

7166-41 *Biljana Varzic*
Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 28

7166-43 West *Biljana Varzic*
Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

iPad und iPhone Grundlagen

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

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

7167-01 *Mechthild Schwetje*
Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **16. Feb. – 02. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Was kann mein iPhone oder iPad?

NEU im Programm

Eine Entdeckungsreise für Anfänger-/innen

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres iPhones oder iPads kennen. Sie erleben einen abwechslungsreichen Kurs mit vielen direkt umsetzbaren Hilfen und Tipps. Erfahren Sie, was die Geräte von Apple von Haus aus können, wie Sie zusätzliche Programme/Apps darauf installieren und wie Ihr Gerät Sie im Alltag unterstützen kann. Notwendige Fachbegriffe werden verständlich und praktisch erläutert. Ebenso, welches Zubehör sinnvoll und wichtig ist. Die Themen beginnen mit dem grundsätzlichen Kennenlernen der Geräte und der Bedienung mittels Fingergesten, beispielsweise zum Öffnen und Schließen von Apps.

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

7167-02 *Jutta Streibert*
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **29. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann sie alles?

Was ist das überhaupt und wie kann ich die iCloud in meinem Alltag nutzen? Die iCloud ist in jedem Apple Gerät integriert. Fotos, Dateien, Notizen und mehr werden gespeichert, sind auf dem neuesten Stand und überall verfügbar. Wir lernen gemeinsam, wie wir ganz einfach unsere Daten sichern und sie damit im Falle eines verlorenen oder defekten Gerätes wiederherstellen können. Außerdem nehmen wir Einstellungen vor, um Kalender, Kontakte, Fotos und vieles mehr zwischen verschiedenen Apple-Geräten oder auch mit dem Computer zu synchronisieren. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzung: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-04 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet zudem viele Möglichkeiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per E-Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern herausholen möchten – all diese Funktionen lernen Sie im Workshop kennen und testen sie mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzung: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-06 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7167-07 *Mechthild Schwetje*
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **23. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Was kann mein Smartphone oder Tablet?

NEU im Programm

Eine Entdeckungsreise für Anfänger-/innen

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Android-Tablets/Smartphones kennen. Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android sind vielseitig und mobil einsetzbare, einfach zu bedienende Geräte. Sie sind für Multimedia-Anwendungen (z.B. Fotos, Musik, Spiele, usw.) und zur Informationsbeschaffung gleichermaßen nützlich. Im Kurs geht es um die grundlegenden Funktionen und Bedienungsmöglichkeiten dieser kleinen Computer, sowie um Akku, Sim-Karte, Apps und die praktische Verwendung im Alltag. Weitere Themen sind: Oberfläche, Telefonie/Mobilfunk, Adressbuch, Internet, Daten, wichtige Apps und Widgets.

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

7168-02 *Jutta Streibert*
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **18. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets von Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems für den persönlichen Bedarf vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

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

7168-03 Nord *Biljana Varzic*
Di – Do, 13.00 – 16.15 Uhr, **03. Mai – 05. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7168-04 *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

WLAN

In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

Android-Smartphone II

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

Schritt für Schritt geht es weiter mit dem Smartphone oder Tablet ins Internet. Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Apps für Internet, E-Mail und zum „Chatten". Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps zu den unterschiedlichsten Themen herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I – Die Grundfunktionen" oder vergleichbare Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-07 *Biljana Varzic*
Mo + Di + Do, 13.30 – 16.45 Uhr,
09. Mai – 12. Mai, 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine nach Vereinbarung

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor kleinen Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind?

In unseren neuen Einzel-Sprechstunden geht ein „digital bewanderter" jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung.

Anfänger/-innen empfehlen wir erst eine Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Schildern Sie uns bitte bei der Terminvereinbarung kurz Ihre Fragen/Probleme.

Eine Einzel-Sprechstunde buchen Sie bei
Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

7168-08 Nord *Biljana Varzic*
Mo + Mi + Do, 13.30 – 16.45 Uhr,
27. Juni – 30. Juni, 3x
Nordwestzentrum; € 66

Grundlagen und Anwendungswissen

für Smartphones und Tablets mit Android

Sie haben schon erste Basis-Erfahrungen mit Ihrem Smartphone oder Tablet gemacht. Sie möchten mit dem Gerät sicherer umgehen können und die Grundfunktionen (z.B. Telefon, Internet, Adressbuch, Kalender, Kamera) und Apps (z.B. GPS, Musik etc.) besser verstehen. Hier lernen Sie auch was ein Google-Konto ist, wie Sie einfache Anpassungen selbst vornehmen, was Apps sind und wie Sie Neue aus dem Internet herunterladen. Auch Fragen der Sicherheit im Netz werden behandelt. Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet.

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

7168-10 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
28. März – 01. Apr., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-11 *Stefan Seibert*
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr,
01. Aug. – 05. Aug., 3x
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fotokamera und Bilder

NEU im Programm

bei Smartphones und Tablets mit Android

Sie möchten die Kamerafunktion Ihres Smartphones oder Tablets besser kennenlernen und effektiv nutzen? Wir schauen uns im ersten Teil Ihre Smartphone Kamera genau an und machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweiten Teil bearbeiten wir die Fotos, beispielsweise mit der kostenlosen App „Google Fotos" am Smartphone und am Computer. Sie lernen das Archivieren ihrer Bilder, die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen und Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

7168-20 *Stefan Seibert*
Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **13. Juni – 15. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Einführung in die Nutzung

Sie wollen WhatsApp auf Ihrem Smartphone nutzen, um mit Familie und Bekannten in Verbindung zu bleiben? Hier finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App:

- Nachrichten schreiben und versenden
- Kontakte verwalten
- erledigte Unterhaltungen löschen und aufräumen
- Überblick über verschiedene Funktionen wie z.B. Sprachnachrichten, Anhang und Standort versenden
- Profilbild, -information und Status gezielt einrichten

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Android- als auch an iPhone-Nutzer/-innen.

Bitte mitbringen: betriebsfertiges, mobiles Endgerät mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-24 *Biljana Varzic*
Mo, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7168-25 West *Biljana Varzic*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 6) erwerben.

VHS speaks English – courses and events in English

Whether you speak German or not, you can learn with the VHS

Is English your first language? Are you learning English at the moment? Have you already learnt it at school and are looking for a chance to use it?

Here you can do something you're interested in – some of you will be doing it in the language you feel happiest in; others will be improving their English. All can learn and benefit from each other. These courses are suitable for both native and non-native speakers of English.

English Film Club B2+

British and American Cinema

Together we'll choose films to watch in part on the big screen. Afterwards we'll discuss the story and further issues and questions raised in the film. Open to all who are interested in British and American cinema and whose English is at an upper-intermediate level and above.

4276-80 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **16. Feb. – 06. Apr., 8x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 135

4276-82 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 08. Juni, 7x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 125

4276-85 *Dr. Julian Namé*
Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **15. Juni – 20. Juli, 6x**
Deutsches Filminstitut & Filmmuseum; € 105

Online-Kurs: Wordpower C1/C2

● **Vocabulary Building**

Are you interested in acquiring a richer language corpus of synonyms, antonyms, false friends, idioms, collocations and more? We will look at ways of learning vocabulary as well as ways of using it. A practical course for C1/C2 level students who wish to build their word power with the help of various methods and practical exercises to deepen and expand their already extensive vocabulary.

4280-09 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **11. Jan. – 08. Feb., 5x**
Online-Kurs; € 85

4280-11 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **21. Feb. – 11. Apr., 7x**
Online-Kurs; € 115

4280-12 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **25. Apr. – 13. Juni, 7x**
Online-Kurs; € 115

4280-13 *Sam Martin Seyedkalal*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **20. Juni – 01. Aug., 7x**
Online-Kurs; € 115

● **Expressions and Idioms**

If you are sick to death of always being under the weather because you are forever beating around the bush as you won't say boo to a goose, then come and learn how to call a spade a spade. Are you interested in finding out about the indelible traces which the Bible, Cicero, Shakespeare, Milton, George Orwell and a plethora of literary luminaries have left on the English language? Do you ever wonder why some expressions make it and others don't? If so, this is the course for you. We shall be looking at the evolution of English idioms and with the help of various texts and exercises we will deepen your already extensive active and passive vocabulary. The course is ideal for those who love the English language for the English language's sake. The various themes which will be dealt with in class will be sent to you via mail 2 to 4 days before each lesson. To faciliate matters it might be advantageous to print off the sheets beforehand.

4280-14 *Michael Hughes*
Di, 18.00 – 20.15 Uhr, **15. Feb. – 22. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

English Book Club C1/C2

● **Online-Kurs: The Best detective stories of all time**

NEU im Programm

In this course we will celebrate various detective novels. During each session, we will discuss the selected reading and the authors impact on literature and society in general.

The selected authors are as follows:

- And Then There Were None by Agatha Christie
- Lock In by John Scalzi
- Rivers Of London by Ben Aaronovitch
- The Da Vinci Code by Dan Brown
- The Eighth Detective by Alex Pavesi

4280-30 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **13. Feb., 13. März; 03. Apr., 08. Mai, 12. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Literary Anniversaries**

In this course we will celebrate various author's accomplishments during their birthday months. During each session we will discuss the selected reading, fun facts and the authors impact on literature and society in general.

The selected authors are as follows:

- February: A Tale of Two Cities by Charles Dickens
- March: Love in the Time of Cholera by Gabriel García Márquez, Edith Grossman (Translator)
- April: The Portrait of a Lady by Henry James
- May: Time and Time Again by Ben Elton
- June: The Time Traveler's Wife by Audrey Niffenegger

4280-32 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **13. Feb., 13. März, 03. Apr., 08. Mai, 12. Juni, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Poetry and Arts: Ekphrastic Poetry**

It is said „a picture is worth a thousand words" but can a poem capture a famous painting in just a few stanzas? In this Ekphrastic Poetry course we will explore and discuss the relationship between famous poetry inspired by famous paintings.

4280-33 *Gary Briones*
So, 11.00 – 13.15 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

● **Online-Kurs: Poetry For People Who Don't Like Poetry**

So you think poetry is boring. You think poetry is only about couplets and meter. This course sets out to show poetry is much more alive than the overly technical terms would imply. In this course we will approach by theme, exploring the myriad ways poetry has influenced art, music and popular culture. By the end of the course if you don't leave loving

poetry, then you will at least leave with a deep appreciation of poetry's impact on daily life.

4280-35 *Gary Briones*
So, 14.00 – 16.15 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

● Online-Kurs: Music and Literature

In this Music and Literature course we will explore and discuss popular music directly inspired by classic literature. For this course it is recommended to have a familiarity with the following:

- Romero and Juliet by William Shakespeare.
- For Whom the Bell Tolls by Ernest Hemingway.
- Animal Farm and 1984 by George Orwell.
- The Raven (and others*) by Edger Allan Poe

Copies of the other poems will be provided via email.

4280-38 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **25. Feb. – 25. März, 5x**
Online-Kurs; € 85

Einführungskurs zum internationalen Tag der englischen Sprache (s. Seite 153)

For this course it is recommended to have a familiarity with Alice's Adventures in Wonderland by Lewis Carroll.

4280-39 *Gary Briones*
Sa, 12.30 – 13.15 Uhr, **30. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 8

● Online-Kurs: Super Spring Reads

In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a nice mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-44 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **29. Apr. – 27. Mai, 5x**
Online-Kurs; € 85

● Hot Summer Reads

The summer is in full flight, and it is time to take a vacation and settle down with a good book. In this course you will have the chance to discuss English language short stories that will keep you in a sunny mood all day long. Focusing on one short story per session, the course will encourage discussion of the distinctive form, style and context of the stories. Individual stories will be emailed to registered participants in advance of the meetings.

4280-50 *Gary Briones*
Fr, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Juni – 22. Juli, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 85

English with Toastmasters

NEU im Programm

You can participate in this course if you are currently taking part in another C1/C2 English course.

Toastmasters International is a non-profit educational organization that teaches public speaking and leadership skills. VHS Frankfurt has organised these free of charge courses in cooperation with Esprit de Corps, the oldest Toastmasters Club in the Rhein/Main region.

When you visit a meeting, you will find three things: members give speeches, they take on meeting roles and have a great time learning. There is no designated teacher in a Toasmasters meeting. Instead, much of the learning happens by doing a particular task, such as giving a formal speech or fulfilling a particular meeting role. There are seven different meeting roles: Toastmaster of the day, Ah Counter, Grammarian, Timer, Evaluator, Table Topics Master and General Evaluator. The purpose of the meeting roles is to help the members to improve their speaking and leadership skills by providing feedback and evaluation.

Please note:

- Course pre-registration is required.
- Every first Monday of the month a meeting takes place online.
- The meetings start at 7.30 pm sharp. Please be sure to come in time.

If you have any questions or wish to register, please contact liliya.karpynska.vhs@stadt-frankfurt.de

In Kooperation mit Toastmasters Club Esprit de Corps.

4280-60
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **03. Jan. – 24. Jan., 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-61
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. Feb. – 28. Feb., 4x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-62
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **07. März – 04. Apr., 5x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-63
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **11. Apr. – 30. Mai, 7x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-64
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **13. Juni – 18. Juli, 6x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

4280-65
Mo, 19.30 – 21.30 Uhr, **25. Juli – 29. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Bildungsurlaub

Wir haben im Frühjahr/Sommer 2022 mehr als 190 Bildungsurlaube im Programm.

©contrastwerkstatt – Fotolia.com

Die Inhalte unserer Bildungsurlaube reichen von gesellschaftspolitischen Themen, Gesundheit, Sprachen bis hin zu EDV, Internet und Managementhemen (siehe auch Seite 14).

Die einwöchigen Kurse stehen selbstverständlich auch allen anderen Interessenten offen.

Das Recht auf Bildungsurlaub

In Hessen haben alle in Hessen Beschäftigten einen Anspruch auf Freistellung von der Arbeit, zur Teilnahme an einer anerkannten Veranstaltung der politischen Bildung, der beruflichen Weiterbildung oder der Schulung zur Wahrnehmung eines Ehrenamtes. Auszubildende können ihren Anspruch nur zur Teilnahme an einer Veranstaltung der politischen Bildung geltend machen.

Pro Jahr steht Beschäftigten, die in einer Fünf-Tage-Woche arbeiten, ein Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub zu. Voraussetzung ist, dass das Arbeits- bzw. Ausbildungsverhältnis mindestens sechs Monate besteht.

Der Anspruch erhöht oder verringert sich entsprechend, wenn regelmäßig mehr oder weniger als fünf Tage in der Woche gearbeitet wird.

Gleiches gilt für arbeitnehmerähnliche Personen (freie Mitarbeiter/-innen, Heimarbeiter/-innen sowie ihnen Gleichgestellte) sowie für Beschäftigte in Werkstätten für Behinderte. Für Beamtinnen und Beamte, Richterinnen und Richter, Soldatinnen und Soldaten bestehen Sondervorschriften.

Weitere Informationen zum Thema Bildungsurlaub in Hessen finden Sie im Internet unter arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub

Bildungsurlaub muss beantragt werden

Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss beim Arbeitgeber beantragt werden. Der Antrag muss **spätestens sechs Wochen vor Beginn** der Veranstaltung schriftlich vorliegen. Dem Antrag sind beizufügen:

- Anmeldebestätigung
- Nachweis der Anerkennung durch das Hessische Sozialministerium
- Vorlage des Programms der Veranstaltung, aus dem sich Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte und der zeitliche Ablauf ergeben

Nach Ende der Veranstaltung ist die Teilnahmebestätigung vorzulegen.

Die Freistellungsunterlagen erhalten Sie von uns in der Regel mit der Anmeldebestätigung. Sie können auch unter **vhs.frankfurt.de** herunter geladen werden.

Der Arbeitgeber muss grundsätzlich die Gewährung des Bildungsurlaubs gegenüber den Beschäftigten erklären. Will er die Freistellung verweigern, so ist die Ablehnung des Bildungsurlaubsantrags den Beschäftigten spätestens drei Wochen nach Erhalt des Freistellungsantrags schriftlich unter Angabe der Gründe mitzuteilen. Der Anspruch auf Bildungsurlaub verfällt damit nicht.

Januar 2022

10. Jan. – 14. Jan.	Yoga: In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung im Berufsleben, *3137-11*	Seite 117
31. Jan. – 04. Feb.	In Balance mit Ayurveda im beruflichen Alltag, *3115-01*	Seite 116
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-02*	Seite 220

Februar 2022

07. Feb. – 11. Feb.	Excel 2019 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-02*	Seite 213
14. Feb. – 18. Feb.	Französische Woche 1 (A1.1), *4302-10*	Seite 169
	Italienische Woche 2 (A1.2), *4402-43*	Seite 177
	VBA mit EXCEL I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-02*	Seite 216
21. Feb. – 25. Feb.	Demokratie in Frankfurt einst und jetzt, *0700-03*	Seite 36
	Gesund bleiben in Beruf und Alltag: Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3102-21*	Seite 115
	Business English Week B1+, Kenntnisse ab Stufe 8, *4205-32*	Seite 158
	Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-02*	Seite 212

Weitere Bildungsurlaube im Internet unter vhs.frankfurt.de
Studienreisen und Bildungsurlaube werden fortlaufend im Jahr von uns geplant. Um Ihnen eine längerfristige Planung zu ermöglichen, erscheinen sie im Internet, sobald die Planung erfolgt!

21. Feb. – 25. Feb.	Online-Kurs: PR und Marketing mit YouTube, TikTok & Podcast. Professionelle Videos und Audios mit dem Smartphone erstellen, *5441-42*	Seite 242
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag. Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-01*	Seite 251
	Einführung in das NLP, *5597-01*	Seite 254
28. Feb. – 04. März	Word, Excel und PowerPoint 2019 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-04*	Seite 220
	Online-Kurs: Intensivkurs Affinity Print – Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung, *5359-01*	Seite 230

März 2022

07. März – 11. März	Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-20*	Seite 44
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong, *3165-11*	Seite 117
	Business English Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-41*	Seite 158
	The Business Communicator B2+, *4205-80*	Seite 159
	Photoshop I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5310-01*	Seite 223
	Python-Programmierung, *5512-01*	Seite 246
	Die Magie der Kommunikation, *5560-01*	Seite 250
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag. Bildungsurlaub nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-03*	Seite 251
	Kaufmännische Grundlagen für Nicht-Kaufleute, *5701-03*	Seite 258
14. März – 18. März	Französische Woche 2 (A1.2), *4302-11*	Seite 169
	Kroatische Woche A1, *4450-02*	Seite 184
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), *5274-02*	Seite 220
	Lightroom Classic und Photoshop CC– Intensivkurs: Professionelle Fotobearbeitung und -verwaltung, *5316-01*	Seite 224
	Online-Kurs: Webredaktion: Online-Projekte betreuen, *5411-42*	Seite 235
	Online-Kurs: Community Management und Reputation in der beruflichen, digitalen Kommunikation, *5426-42*	Seite 239
	WordPress – Webseitenerstellung, *5454-01*	Seite 243
	Programmieren in Java, *5506-01*	Seite 246
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, *5565-01*	Seite 251
	Projekte erfolgreich durchführen – Traditionelle und agile Projektmanagementmethoden, *5720-01*	Seite 259
	Projektmanagement: Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-01*	Seite 259
21. März – 25. März	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-19*	Seite 50
	Alles ist geplant – Verschwörungstheoretische Welterklärung, *1803-03*	Seite 58
	Gesund bleiben in Beruf und Alltag: Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3102-22*	Seite 115
	Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, *3185-01*	Seite 118
	Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-04*	Seite 212
	Excel 2019 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-04*	Seite 213
	PowerPoint 2019 I+II – Intensivkurs Präsentation, *5231-02*	Seite 218
	InDesign I + II – Intensivkurs Layout und Design, *5334-01*	Seite 226
	Professionelles Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5431-42*	Seite 240
28. März – 01. Apr.	Am Anfang war das WIR – Überlebensstrategien von gestern für eine nachhaltige Zukunft morgen, *1803-04*	Seite 58
	Fake Pictures in Theorie und Praxis – Fotografie und die Manipulation durch Bilder, *2406-12*	Seite 90
	Englische Woche A2, Kenntnisse ab Stufe 4, *4205-10*	Seite 158
	Englische Woche B1: Play with English! Kenntnisse ab Stufe 6, *4205-21*	Seite 158
	Erste Schritte am Computer: Windows 10, Word 2019, Internet, *5015-01*	Seite 206
	VBA mit EXCEL I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-04*	Seite 216
	Affinity Photo I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5302-01*	Seite 222
	Online-Kurs: Content-Produktion für Social Media – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, *5435-42*	Seite 240
	Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-01*	Seite 255

April 2022

04. Apr. – 08. Apr.	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg in Beruf, Privatleben und Gesellschaft, *1010-20*	Seite 50
	Entspannt Englisch lernen mit Yoga B1, Kenntnisse ab Stufe 6, *4205-25*	Seite 158
	Business English Week C1, *4205-88*	Seite 159
	Polnische Woche A1, *4471-08*	Seite 187
	Access 2019 I – Intensivkurs Datenbank (Einstieg), *5180-02*	Seite 217

Planen Sie frühzeitig!
Die Freistellung für die Teilnahme an einem Bildungsurlaub muss mindestens sechs Wochen vor Beginn der Veranstaltung beim Arbeitgeber schriftlich beantragt werden.

04. Apr. – 08. Apr.
Word, Excel und PowerPoint 2019 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-06* ..... Seite 220
Illustrator I + II – Intensivkurs Grafikdesign, *5345-01* ..... Seite 227
Premiere Elements I + II – Filmworkshop: Von der Idee bis zum fertigen Film, *5373-01* ..... Seite 232
Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5460-01* ..... Seite 244

11. Apr. – 14. Apr.
Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3136-01* ..... Seite 116
Rücken gut – alles gut!? Verbesserung beruflicher Leistungsfähigkeit durch körperliche und mentale Fitness, *3187-01* ..... Seite 118

19. Apr. – 22. Apr.
Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3136-02* ..... Seite 116

25. Apr. – 29. Apr.
Gesund bleiben in Beruf und Alltag: Stressbewältigung, Entspannung, Ernährung und Bewegung, *3102-23* ..... Seite 115
Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken, *3119-01* ..... Seite 116
Englische Woche A1, *4205-08* ..... Seite 158
Tschechische Woche A1, *4607-76* ..... Seite 198
Zweite Schritte am Computer – Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019, *5016-01* ..... Seite 206
Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-06* ..... Seite 212
Photoshop Elements I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5305-01* ..... Seite 222
Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5425-42* ..... Seite 239
HTML und CSS – Grundlagen, Tipps und Tricks, Troubleshooting, *5468-01* ..... Seite 244
Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-05* ..... Seite 251
Projektmanagement: Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-03* ..... Seite 259
Büroorganisation im Wandel der Zeit – Industrie 4.0 und die Folgen, *5776-01* ..... Seite 262

Mai 2022

02. Mai – 06. Mai
Nachhaltig unterwegs durch die Verkehrswende – Mobilität im Spannungsfeld zwischen Komfort, Umwelt und Lebensqualität, *0700-05* ..... Seite 36
Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung, *3185-02* ..... Seite 118
North American Week B2, Kenntnisse ab Stufe 10, *4205-42* ..... Seite 159
Word, Excel und PowerPoint 2019 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-08* ..... Seite 220
Effizient arbeiten mit Word, Excel und Outlook 2019 – Automatisierung von Routinearbeiten, *5282-02* ..... Seite 221
Grafisches Gestalten mit Open Source – Intensivkurs Gimp, Scribus und Inkscape, *5351-01* ..... Seite 228
Bilanzen lesen und verstehen, *5710-01* ..... Seite 258

09. Mai – 13. Mai
Utopie und Wahrheit – Brauchen wir eine neue Utopie, *1803-06* ..... Seite 58
Chinesische Woche, *4160-02* ..... Seite 155
Spanische Woche A1 Teil 1, *4502-60* ..... Seite 194
Word 2019 I + II – Intensivkurs Textverarbeitung, *5102-02* ..... Seite 211
Excel 2019 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-06* ..... Seite 213
Online-Kurs: Affinity Publisher I + II – Intensivkurs Layout und Design, *5331-01* ..... Seite 225
Souverän ans Ziel – Kommunikation, Grenzen, Embodiment, *5624-05* ..... Seite 256

16. Mai – 20. Mai
Frankfurt – Stadt im Wandel!? *1803-15* ..... Seite 59
Französische Woche 3 (A2.1), *4302-12* ..... Seite 169
Italienische Woche 1 (A1), *4402-40* ..... Seite 177
Russische Woche A1 Teil 1, *4480-14* ..... Seite 189
VBA mit EXCEL I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-06* ..... Seite 216
Word, Excel und PowerPoint 2019 II – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), *5274-04* ..... Seite 220
Adobe Creative Cloud Workshop – Praktisches Arbeiten mit Photoshop, InDesign und Illustrator CC, *5354-01* ..... Seite 229
Intensivkurs Adobe Print – Schwerpunkt Printmedien: Workflow und Erstellung, *5355-01* ..... Seite 229
PHP-Programmierung, *5510-01* ..... Seite 246
Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, *5565-03* ..... Seite 251

30. Mai – 03. Juni
Resilienztraining – so stärken Sie Ihre innere Kraft! *1003-21* ..... Seite 44
Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag – Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, *2506-10* ..... Seite 95

30. Mai – 03. Juni	PDL – Englisch lernen einmal anders. Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2-B1), *4205-12*	Seite 158
	The Business Communicator B2+, *4205-84*	Seite 159
	Russische Woche A2 Teil 1, *4480-23*	Seite 190
	Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-08*	Seite 212
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-10*	Seite 220
	Photoshop I + II – Intensivkurs Bild- und Fotobearbeitung, *5310-03*	Seite 223
	Online-Kurs: WordPress – Webseitenerstellung, *5454-03*	Seite 243
	Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5460-03*	Seite 244
	Visual C#.net, *5504-01*	Seite 246
	Kommunikation auf Augenhöhe, *5562-01*	Seite 251

Juni 2022

20. Juni – 24. Juni	Tourismus: Heil oder Plage? Nachhaltigkeit in der Tourismusindustrie, *1803-11*	Seite 59
	Französische Woche 4 (A2.2), *4302-13*	Seite 170
	Spanische Woche A1 Teil 2, *4502-61*	Seite 194
	Excel 2019 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-08*	Seite 213
	VBA mit EXCEL I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-08*	Seite 216
	VBA mit Excel III + IV – Intensivkurs Programmiersprache (Aufbau), *5167-02*	Seite 216
	Professionelles Texten für Internet und Social Media – Content für Menschen und Suchmaschinen, *5431-44*	Seite 240
	Linux Ubuntu, *5546-01*	Seite 249
	Führung und Kommunikation, *5602-01*	Seite 255
	Projektmanagement: Projekte professionell planen und kontrollieren, *5721-05*	Seite 259
27. Juni – 01. Juli	Gesundheitswesen im Wandel, *1803-09*	Seite 58
	Aktive Entspannung als Ausgleich zum Arbeitsalltag – Malen und zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen, *2506-12*	Seite 95
	Koreanische Woche 1 (A1), *4448-10*	Seite 183
	Lateinamerikanische Woche B1+, *4502-64*	Seite 194
	Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-10*	Seite 212
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), *5274-06*	Seite 220
	Word und Outlook 2019 – Grundlagen professioneller Bürokommunikation, *5281-02*	Seite 220
	Kreative Fotografie und Bildbearbeitung – Intensivkurs, *5317-01*	Seite 224
	Online-Kurs: Nachhaltiges Online-Marketing – Ressourcenschonende Kommunikation ist möglich, *5415-42*	Seite 236
	Python-Programmierung, *5512-07*	Seite 246
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-07*	Seite 251
	Konfliktmanagement und Mediation, *5570-01*	Seite 251

Juli 2022

04. Juli – 08. Juli	Essen mit Wirkung und Nebenwirkungen – Schmackhafte Konzepte gegen Klimakiller, *1803-21*	Seite 59
	Jüdisches Leben in Frankfurt, *1803-27*	Seite 59
	Ayurveda und Achtsamkeit – die fünf Sinne erleben und stärken, *3119-02*	Seite 116
	Esperanto Woche, *4290-00*	Seite 167
	Spanische Woche A2+, *4502-63*	Seite 194
	Access 2019 I – Intensivkurs Datenbank (Einstieg), *5180-04*	Seite 217
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-12*	Seite 220
	Grafisches Gestalten mit Affinity – Intensivkurs Affinity Photo, Publisher und Designer, *5358-01*	Seite 229
11. Juli – 15. Juli	PDL – Englisch lernen einmal anders.Zur Auffrischung oder als Ergänzung zu Ihrem Standardkurs (A2–B1), *4205-15*	Seite 158
	Englische Woche B1.1, Kenntnisse ab Stufe 6, *4205-26*	Seite 158
	Französische Woche B1, *4302-14*	Seite 170
	Erste Schritte am Computer – Windows 10, Word 2019, Internet, *5015-03*	Seite 206
	VBA mit EXCEL I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-10*	Seite 216
	InDesign I + II – Intensivkurs Layout und Design, *5334-03*	Seite 226
	Social Media Marketing – Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget, *5425-44*	Seite 239
	Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag: Kommunikation, Stressbewältigung und emotionale Balance, *5565-05*	Seite 251

18. Juli – 22. Juli	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, *1010-23*	Seite 50
	Englische Woche B1.2, Kenntnisse ab Stufe 7, *4205-28*	Seite 158
	Russische Woche A1 Teil 1, *4480-17*	Seite 189
	Excel 2019 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-10*	Seite 213
	PowerPoint 2019 I+II – Intensivkurs Präsentation, *5231-04*	Seite 218
	Online-Kurs: Affinity Designer I +II – Intensivkurs Layout und Design, *5341-01*	Seite 227
	Windows Server 2019, *5535-01*	Seite 248
25. Juli – 29. Juli	Mindful2Work – Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken, *3103-01*	Seite 115
	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3135-01*	Seite 116
	Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga, *3142-01*	Seite 117
	Rücken gut – alles gut!? Verbesserung beruflicher Leistungsfähigkeit durch körperliche und mentale Fitness, *3187-02*	Seite 118
	Japanische Woche 1, *4441-10*	Seite 181
	Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-12*	Seite 212
	Premiere Pro und After Effects – Intensivkurs zu professionellen Filmproduktion, *5386-01*	Seite 232
	Programmiersprachen – Einführung und Überblick, *5501-01*	Seite 246
	Roboterprogrammierung mit Python, *5513-01*	Seite 246
	Einführung in das professionelle Coaching, *5564-01*	Seite 251

August 2022

01. Aug. – 05. Aug.	Menschenrechte und Demokratie, *1803-07*	Seite 58
	Ausgrenzung und Widerstand – Die Geschichte von Sinti/zze und Rom/nja in Frankfurt, *1803-25*	Seite 59
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong für Anfänger/-innen und Wiederholer/-innen, *3165-12*	Seite 117
	Word, Excel und PowerPoint 2019 I – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg), *5272-14*	Seite 220
	Grafisches Gestalten Adobe I – Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Einstieg), *5352-01*	Seite 229
	Programmieren in Java, *5506-03*	Seite 246
	Erfolgreich führen – Bildungsurlaub für Frauen, *5601-03*	Seite 255
08. Aug. – 12. Aug.	Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung, *3137-12*	Seite 117
	Access 2019 II – Intensivkurs Datenbank (Aufbau), *5182-02*	Seite 217
	Word, Excel und PowerPoint 2019 II – Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau), *5274-08*	Seite 220
	Content-Produktion für Social Media – Professionelle Fotos und Videos mit dem Smartphone erstellen, *5435-46*	Seite 240
	Microsoft 365, *5533-09*	Seite 248
	Die Magie der Kommunikation, *5560-03*	Seite 250
15. Aug. – 19. Aug.	Zivilgesellschaft und Feminismus, *1803-17*	Seite 59
	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, *3126-01*	Seite 116
	Fit in Beruf und Alltag durch Tai Chi und Qigong – Entspannen und Energie tanken im Kloster, *3160-11*	Seite 117
	VBA mit EXCEL I + II – Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg), *5162-12*	Seite 216
	Wertschätzend kommunizieren in Beruf und Alltag nach Dr. Marshall Rosenberg, *5563-09*	Seite 251
22. Aug. – 26. Aug.	Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation, *3126-02*	Seite 116
	Fit in Beruf und Alltag durch Yoga, *3142-12*	Seite 117
	Russische Woche A1 Teil 2, *4480-20*	Seite 189
	Excel 2019 I + II – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg), *5141-14*	Seite 212
	Access 2019 SQL I–III – Intensivkurs Datenbanksprache, *5185-02*	Seite 217
	Online-Kurs: Grafisches Gestalten mit Adobe II – Intensivkurs Photoshop, InDesign und Illustrator (Aufbau), *5353-01*	Seite 229
	Einführung in das NLP, *5597-03*	Seite 254
29. Aug. – 02. Sep.	Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance, *3135-16*	Seite 116
	Fit in Beruf und Alltag durch Entspannung und Bewegung: Autogenes Training, Walking, Jogging, Fantasiereisen, *3175-01*	Seite 118
	Excel 2019 II + III – Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau), *5143-12*	Seite 213
	Webseiten erstellen und gestalten – Intensivkurs HTML, CSS und WordPress, *5460-05*	Seite 244

JÜDISCHE VOLKSHOCHSCHULE
FRANKFURT AM MAIN

Jüdische Volkshochschule

Das Angebot der Jüdischen Volkshochschule richtet sich an alle, die Interesse an jüdischer Kultur, Religion und Geschichte haben.

Frühjahrssemester: 21. Februar bis 24. Juni 2022

Liebe Freund*innen der Jüdischen Volkshochschule,

lebenslanges Lernen bzw. „Volksbildung" sind nicht erst seit der Jahrtausendwende in Mode noch schlichte Add ons für den Lebenslauf. Vor allem im Judentum sind sie seit jeher integraler Bestandteil einer Lebensaufgabe, die sich bei Orthodoxen im kontinuierlichen Lesen, Deuten, Diskutieren, also dem Studium der Torah manifestiert. Aus diesem Grund ist es nicht verwunderlich, dass auch bei säkular lebenden Jüdinnen und Juden das Lernen höchste Bedeutung hat. Daher verwundert es Sie als Freund*innen der JVHS sicherlich nicht, wenn Sie an dieser Stelle lesen, dass bereits von 1906 bis 1930 ein Jude, nämlich Wilhelm Epstein, Geschäftsführer des Frankfurter Bunds für Volksbildung war und dass seine Ehefrau Else, Überlebende des KZ Ravensbrück, nach dem Krieg dessen Wiederaufbau organisierte.

Seit 1988, heißt es in der Geschichte der VHS wird, „[…] anlässlich des 50. Jahrestages der Judenpogrome […] künftig das Programm der Jüdischen Volkshochschule im VHS-Programm mit abgedruckt."

Dieses Angebot nutzt die JVHS weiterhin und weist mit der jeweiligen Semestervorschau auf das Hebräisch-, Jiddisch, – ab 2021 auch – Ladino-Angebot in Kooperation mit dem Instituto Cervantes hin.

Neben einer Exkursion in eine der drei nunmehr zum UNESCO-Welterbe gehörenden SchUM-Städte, führt die Nachfahrin einer deutsch-jüdischen Kaufhausdynastie, die nach Lateinamerika fliehen musste, durch Limburg auf den Spuren der Geschichte und ihrer Familie.

Weiterhin werden in diesem Semester Friedhofs-, Stadt- und Synagogenführungen für Erwachsene und Familien, ebenso Expert*innenvorträge angeboten: eine zu einem Frankfurter Bankier, der zum Künstler wurde und zu Unrecht relativ unbekannt ist; ein weiterer zur Geschichte der alten jüdischen Gemeinden in Frankfurt, vorgestellt von einem langjährigen Mitarbeiter des Instituts für Stadtgeschichte.

Workshops bzw. Mitmachangebote runden das Angebot ab, darunter Kochkurse – osteuropäisch-jüdische sowie israelische Küche – und ein neuer Hebräische Kalligraphie- und Handletteringkurs.

Lernen Sie die jüdische Kultur kennen!

Ihre Jüdische Volkshochschule der Jüdischen Gemeinde Frankfurt am Main K.d.ö.R.

Online-Anmeldung über ztix.de

Alle Anmeldungen erfolgen – auch für kostenfreie Angebote – über das Online-Ticketportal ztix.de (Suchbegriff „Jüdische VHS").

Anmeldung für Sprachkurse bis Fr, 11. Feb. 2022

Sollten Sie bei der Online-Anmeldung Unterstützung benötigen, ist Ihnen das Sekretariat der JVHS telefonisch oder per E-Mail gerne behilflich.

Jüdische Gemeinde Frankfurt
Sekretariat der JVHS
Westendstraße 43, 60325 Frankfurt a.M.
Verwaltungsgebäude, IV. Stock

Telefonische Sprechzeiten sind:
Mo, Mi, Fr, 8.30 – 13.00 Uhr

Frau Oberberger
Telefon 069 768036-142
Fax 069 768036-179
E-Mail volkshochschule@jg-ffm.de

Internet www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule

Aktuelle Informationen und das vollständige Programm der JVHS finden Sie auf www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule, auf ztix.de und über das Sekretariat der JVHS, ebenso bei der Volkshochschule unter dem Suchbegriff „Jüdische VHS".

Sprachkurse

Anmeldung bis Fr, 11. Feb. 2022

Ort: Freiherr-vom-Stein-Straße 30, Eingang neben der Synagoge (Annex), 2. OG

! Sollten Sie an einem reinen Digitalkurs interessiert sein, kommen Sie auf uns zu. Ab 5 Teilnehmer*innen bieten wir einen neuen Kurs an.

Modernes Hebräisch

Gerne vermitteln wir Ihnen vor einer Anmeldung einen telefonischen Einstufungstest. Wenden Sie sich unkompliziert per E-Mail an das Sekretariat der JVHS: volkshochschule@jg-ffm.de

Die Lehrmaterialien werden von der Kursdozentin mitgebracht. Ein Lehrbuch muss nicht erworben werden.

● Iwrith I mit Riki Zaltzman

In diesem Kurs lernen Sie die hebräischen Buchstaben in Druckschrift und in Schreibschrift zu lesen und zu schreiben. Sie schreiben erste Wörter eigenständig und setzen Zeichen für die Vokale. Kurze Texte werden gelesen und kurze Gespräche geführt. Grundlegende Vokabeln werden vermittelt, ebenso erwerben Sie erste grammatische Kenntnisse wie Nomen im Singular und Plural, Adjektive, Personalpronomen und Präpositionen. Weiterhin lernen Sie bis zehn zu zählen.

Gerne können Sie ein Tablet oder Notebook mitbringen.

Di, 22. Feb. – 21. Juni, 18.15 Uhr – 19.45 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● Iwrith II mit Riki Zaltzman

In diesem Kurs lernen Sie, Dialoge in Hebräisch zu führen. Kleine Texte werden gelesen und über diese auf Hebräisch gesprochen. Sie erlernen die Konjugation der Verben im Präsenz, üben das Stellen von Fragen und deren Beantwortung.

Di, 22. Feb. – 21. Juni, 19.45 Uhr – 21.15 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● Iwrith III mit Riki Zaltzman

Sie lernen die Formen des Infinitivs und die Regeln für dessen Gebrauch kennen. Weiterhin üben Sie das Lesen hebräischer Texte und Dialoge, über die Sie beginnen zu sprechen. Die Vergangenheitsform wird eingeführt.

Do, 24. Feb. – 07. Juli, 18.15 – 19.45 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● Iwrith IV mit Riki Zaltzman

Sie lernen Texte und Dialoge mit weiteren Deklinationen kennen und lesen Texte in Druckschrift. Themen sind die Klasse, der Unterricht, das Zuhause und alltägliche Gespräche. Sie beginnen, Briefe zu schreiben.

Do, 24. Feb. – 07. Juli, 19.45 – 21.15 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● Iwrith V mit Ofira Plawner

Gearbeitet wird mit dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

Der Umfang von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache nimmt zu, Sie erweitern Ihren Wortschatz. Hinzu kommen neue Verbkonjugationen. Übungen mündlich wie schriftlich werden systematisch erweitert. Dazu kommen jetzt auch Themen wie Uhrzeit und Kalender, sowie die Unterscheidung zwischen männlichen und weiblichen Zahlen; das Zahlenspektrum wird bis eintausend erweitert.

Mi, 23. Feb. – 22. Juni, 18.15 – 19.45 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● Iwrith VI mit Ofira Plawner

Gearbeitet wird mit dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

Der Umfang und die Komplexität von kleinen Gesprächen zu Themen des israelischen Alltags in hebräischer Sprache wird nun vertieft. Konjugationen werden gefestigt. Mündliche und schriftliche Übungen werden erweitert fortgesetzt.

Do, 24. Feb. – 07. Juli, 18.15 – 19.45 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● Iwrith VII mit Ofira Plawner

Gearbeitet wird mit dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

Gespräche zu Alltagsthemen werden nun komplexer. Hinzu kommen neue grammatikalische Konstruktionen. Mündliche und schriftliche Übungen werden selbstverständlicher und freier.

Di, 22. Feb. – 21. Juni, 18.15 Uhr – 19.45 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160

● Iwrith Konversation mit Hanna Jerusalem

Gearbeitet wird mit dem in Israel erprobten Be'al Pe Uvictav Helek Alef.

In diesem Kurs üben Sie das freie Sprechen und eignen sich dazu das erforderliche Vokabular an. Sie gehen mit gängigen Satzkonstruktionen um, verwenden Konnektoren und häufig angewandte Redewendungen. Dazu üben Sie mündlich die bisher erlernte Grammatik.

Mo, 21. Feb. – 27. Juni, 19.00 – 20.30 Uhr,
16 Wochen/32 UStd.; € 192, ermäßigt € 160
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

Sprachkurse kompakt

● Althebräisch – Eine Einführung mit Hanna Jerusalem

Nach einer Einführung in das ABC im Schnelldurchlauf geht die Dozentin auf die Regelungen der Schreibweisen ein und erläutert die Historie des Althebräischen. Texte aus dem ersten Buch Moses werden gelesen, übersetzt und interpretiert.

Do, 24. Feb. – 07. Apr., 18.00 – 19.30 Uhr,
7 Wochen/14 UStd.; € 84, ermäßigt € 70
(Einzelstunde: € 6, ermäßigt € 5)

● Jiddisch – Eine Einführung in die jiddische Kultur und Sprache mit Esther Alexander-Ihme

In diesem Blockseminar werden Sie kompakt in die Grundlagen des Jiddischen eingeführt. Vorgestellt werden Schrift, Sprache und ihr Klang. Darüber hinaus wird die Kulturgeschichte der Sprache und in das Werk wichtiger Schriftsteller*innen exemplarisch präsentiert.

Mo, 21. Feb., 18.00 – 20.00 Uhr,
So, 27. Feb., 11.00 – 15.00 Uhr,
So, 06. März, 11.00 – 15.00 Uhr,
3 Termine/10 Std.; € 50, ermäßigt € 45

● Vorankündigung: Ladino – Eine Einführung in die Sprache und Kultur

In Kooperation mit dem Instituto Cervantes

In diesem Blockseminar werden Sie kompakt in die Grundlagen des Ladinos eingeführt – die Sprache, die von den spanischen Jüdinnen*Juden geprägt und nach ihrer Vertreibung im 15. Jhd. im damaligen Exil, v.a. im Osmanischen Reich, gesprochen wurde.

Das Angebot befindet sich noch in der Konzeptionsphase, wird aber rechtzeitig von beiden Partnern auf den jeweiligen Internetseiten kommuniziert.

Sollten Sie an einem reinen Digitalkurs interessiert sein, kommen Sie auf uns zu.

Ab 5 Teilnehmer*innen bieten wir einen neuen Kurs an.

Exkursionen, Rundgänge und Führungen

Exkursion nach Limburg

Das Kaufhaus Geschwister Mayer – Spaziergang auf den Spuren der Familie Putziger und Sternberg in Limburg an der Lahn

Großmütter haben wir ja alle, aber eine die in Buenos Aires wohnt, knallrote Fingernägel trägt und ihr Leben – und die Geschichte ihrer Familie – kistenweise in Fotos, Briefen, Vasen, Nippes, Büchern und Möbel um die Welt trägt, hat doch nicht jede*r. All das papierne Material hat ihre Enkeltochter Dorothea Putziger gesichtet und im Jüdischen Museum Frankfurt am Main archiviert. Dorothea Putziger wird Geschichten erzählen von Liebe und Gewalt, von Heimat und Heimatlosigkeit und von Schmerzen und Glück. Der Spaziergang beginnt um 12 Uhr auf dem Friedhof am Schafsberg, führt vorbei an dem Haus der Familie Putziger in der Parkstraße und endet gegen 14 Uhr in der Altstadt am Kaufhaus der Familie.

Treffpunkt: Jüdischer Friedhof, Am Schafsberg, 65549 Limburg an der Lahn (am Wald)

So, 13. März, 12.00 – 14.00 Uhr,
1 Woche/2 Std.; € 16, ermäßigt € 12

Exkursion zu den SchUM-Städten (1/3)

Jüdisches Speyer – seit 2021 UNESCO-Weltkulturerbe

Als eine der sogenannten SchUM-Städte gehörte Speyer im Mittelalter zu den bedeutendsten jüdischen Ansiedlungen im deutschsprachigen Raum. Im Juli 2021 wurden die Überreste sogar zum UNESCO-Welterbe erklärt. Wir werden uns auf die Spuren der wechselvollen jüdischen Geschichte in Speyer begeben und dabei sowohl die mittelalterlichen steineren Zeugen jüdischen Lebens als auch die in Speyer gepflegte Erinnerungskultur unter die Lupe nehmen.

So, 26. Juni, 08.30 – 18.00 Uhr,
1 Woche/9,5 Std.; € 40, ermäßigt € 35

Rundgang: Das jüdische Bockenheim

mit Gabriela Schlick-Bamberger

Bis 1895 war Bockenheim eine eigenständige Stadt mit einer bis 1905 eigenständigen Jüdischen Gemeinde. Ihre Mitglieder waren schon früh den anderen Bockenheimer*innen weitgehend gleichgestellt und trugen nicht nur maßgeblich zum wirtschaftlichen Aufschwung der kleinen Stadt bis zu ihrer Eingemeindung nach Frankfurt bei. Wir begeben uns auf die Spuren der Geschichte der Jüdischen Gemeinde, jüdischer Institutionen sowie ausgewählter Bockenheimer Jüdinnen und Juden.

Der Treffpunkt und weitere Details werden nach der Anmeldung bekannt gegeben.

So, 13. März, 14.00 – 16.00 Uhr,
1 Woche/2,5 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Rundgang: Auf den Spuren der Frankfurter jüdischen Geschichte

Die Altstadt Frankfurts im 19. und 20. Jahrhundert mit Gabriela Schlick-Bamberger

Frankfurt am Main galt in der Vergangenheit lange als „die jüdischste aller Städte". In der Messe und Handelsstadt ist seit 1150 eine Jüdische Gemeinde nachgewiesen. Wie sehr sie für die Stadt Frankfurt von Bedeutung war – sei es als politischer Spielball, sei es als Steuerzahler – wird an den verschiedenen Stationen bei unserem Rundgang sichtbar werden, wie etwa die Tatsache, dass sich die jüdischen Frankfurter*innen ihrer Heimatstadt besonders verpflichtet fühlten und sich bei der Entwicklung von Stadt und Stadtgesellschaft, aber auch weit darüber hinaus, einbrachten. Der Rundgang führt uns von der Paulskirche durch die Altstadt und die Neustadt bis zur Gedenkstätte „Neuer Börneplatz", um die Geschichte des jüdischen Frankfurts zu erkunden.

Treffpunkt: vor der Paulskirche, Paulsplatz 11, 60311 Frankfurt a.M.

So, 03. Apr., 14.00 – 16.00 Uhr,
1 Woche/2,5 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Führung: Der jüdische Friedhof Bockenheim

mit Gabriela Schlick-Bamberger

Im frühen 18. Jahrhundert angelegt, diente der Jüdische Friedhof in der Sophienstraße den Bockenheimer Jüdinnen*Juden bis ins 20. Jahrhundert als Beerdigungsplatz. Auch wenn er heute nach den Schändungen vor und während der NS-Zeit nur noch einen Bruchteil der einstigen Grabsteine aufweist, erzählt er uns über die Entwicklung der Jüdischen Gemeinde in der Stadt Bockenheim und das Selbstverständnis ihrer Mitglieder. Er gibt uns gewissermaßen einen Einblick in das Private. Die Führung dreht sich um die Geschichte des Friedhofs, besondere Persönlichkeiten und die sich verändernden Ausdrucksformen jüdischer Erinnerungskultur zwischen dem 18. und dem 20. Jahrhundert.

So, 15. Mai, 14.00 – 16.00 Uhr
1 Woche/2,5 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

Rundgang über den jüdischen Friedhof an der Eckenheimer Landstraße

und Vortrag über Beerdigungsbräuche im Judentum mit Majer Szanckower

Nach der Begrüßung wird es zunächst einen kurzen Vortrag geben, der sich mit folgenden Fragen auseinandersetzen wird: „Warum gibt es in den jüdischen Gemeinden die Beerdigungsbrüderschaft Chewra Kadischa?" Warum erhält jeder Verstorbene einen einfachen unbehandelten Holzsarg zugewiesen?" Was ist damit gemeint, wenn es heißt: „Das letzte Hemd trägt keine Taschen?" Anschließend wird Majer Szanckower, Leiter der Jüdischen Friedhöfe in Frankfurt, bei einem Rundgang die Bedeutung der verschiedenen Gräberfelder des Friedhofs erläutern.

Treffpunkt: Neuer Friedhof an der Eckenheimer Landstr. 238, 60320 Frankfurt a.M., vor dem Eingang zum Verwaltungsbüro

So, 12. Juni, 14.00 – 16.00 Uhr,
1 Woche/2,5 Std.; Eintritt frei

Führung: Die Westend-Synagoge

Verbunden mit einer Einführung in die Geschichte der Westend-Synagoge, werden die Verbindungslinien zwischen Architektur und Liturgie, die Beziehungen zwischen Bauweise und Funktion als G"tteshaus aufgezeigt. In einem historischen Abriss wird die Geschichte des Frankfurter Judentums vor dem Hintergrund religiöser Symbole in der Synagoge entwickelt.

Männer werden gebeten, eine Kopfbedeckung mitzubringen.
Treffpunkt: Eingang im Anbau zur Synagoge, Freiherr-vom-Stein-Str. 30, 60323 Frankfurt a.M.

● **Für Erwachsene**

Mi, 23. Feb., 18.30 – 20.00 Uhr
mit Esther Ellrodt-Freiman

Do, 03. März, 18.30 – 20.00 Uhr
mit Gabriela Schlick-Bamberger

Mi, 30. März, 19.00 – 20.30 Uhr
mit Esther Ellrodt-Freiman

Do, 12. Mai, 17.30 – 19.00 Uhr
mit Gabriela Schlick-Bamberger

Do, 09. Juni, 18.00 – 19.30 Uhr
mit Gabriela Schlick-Bamberger

jeweils 2 UStd.; € 12, ermäßigt € 10

● **Für Familien**

So, 20. März, 15.00 – 16.30 Uhr
mit Tamara Ikhaev

So, 22. Mai, 16.00 – 17.30 Uhr
mit Tamara Ikhaev

So, 26. Juni, 15.00 – 16.30 Uhr
mit Tamara Ikhaev

Vorträge

John Elsas – Vom Börsenmakler zum Künstler

mit Dr. Dorothee Hoppe

John Elsas wurde 1851 in Frankfurt am Main als Sohn jüdischer Eltern geboren. Nach der Schulzeit im Philanthropin und einer Ausbildung zum Handelsmann arbeitete er als selbstständiger Börsenmakler und lebte mit seiner Familie in Frankfurt. Erst im Alter zeichnete er bunte Bildgeschichten für seine zwei Enkel, später entstanden Collagen und Aquarelle, nun für Erwachsene, mit humorvollen und oft auch ernsten Versen unter der Darstellung. Noch zu seinen Lebzeiten wurden Elsas' Bilder auf fünf Ausstellungen in den Jahren 1929 bis 1931 in Galerien in Berlin, Zürich, München und Mannheim gezeigt, mit sehr positiven Besprechungen in den Feuilletons. Bei seinem Tod im Jahr 1935 hinterließ Elsas 25.000 Blätter aus seinen letzten zehn Lebensjahren, die man erst nach sechzig Jahren wiederentdeckte.

Ort: Jüdische Gemeinde Frankfurt a.M., Westendstr. 43, 5. OG, 60325 Frankfurt a.M.

Do, 10. März, 18.30 – 20.00 Uhr,
1 Woche/2 UStd.; € 9, ermäßigt € 7

Einführung in die jüdischen Speisegesetze/Kaschrut

mit Rabbiner Avichai Apel

Im Judentum werden die Voraussetzungen für die Zubereitung und den Verzehr von Speisen Kaschrut genannt. „Rein" und damit „erlaubt" sind koschere Speisen – nicht koscher ist bspw. der Genuss von blutigem Fleisch oder der gemeinsame Verzehr von Milch- und Fleischprodukten. Einen Überblick über die Vielzahl an Geboten und Vorschriften gibt Rabbiner Apel in diesem Vortrag.

Ort: Westend-Synagoge Frankfurt a.M., Kidduschraum, Freiherr-vom-Stein-Straße 30, 60323 Frankfurt a.M.

Mi, 23. März, 19.00 – 20.30 Uhr,
1 Woche/2 UStd.; € 9, ermäßigt € 7

Streiflichter zur Geschichte der Jüdischen Gemeinde Frankfurt

mit Dr. Roman Fischer

Die Frankfurter jüdische Gemeinde ist eine der ältesten und geschichtsträchtigsten Gemeinden nördlich der Alpen. Seit über 850 Jahren hat sie eine fast bruchlose Kontinuität bewiesen. Ihr Ruhm brachte ihr den Ehrentitel „Jerusalem am Main" ein. Nicht nur für die Judenschaft des Heiligen Römischen Reichs, sondern auch für die wirtschaftliche Entwicklung der Stadt Frankfurt als Messe- und Finanzplatz war sie von größter Bedeutung, wovon der Name Rothschild zeugt. Das Zusammenleben mit der christlichen Umgebung war indessen nicht immer spannungsfrei, zuweilen kam es zu heftigen Gewaltausbrüchen. Der Vortrag behandelt die wichtigsten Stationen der Frankfurter jüdischen Gemeinde seit ihrer Gründung anhand von Archivdokumenten, die während des Vortrags im Original ausgestellt sein werden und betrachtet werden können. Dr. Roman Fischer, langjähriger Archivar am Institut für Stadtgeschichte, hat sich intensiv mit der Geschichte der Gemeinde befasst und alle Dokumente zur Geschichte der Juden im Stadtarchiv neu gesichtet und verzeichnet.

Ort: Jüdische Gemeinde Frankfurt a.M., Westendstr. 43, 5. OG, 60325 Frankfurt a.M.

Do, 31. März, 18.30 – 20.00 Uhr,
1 Woche/2 UStd.; € 9, ermäßigt € 7

Einführung in das Pessach-Fest

mit Rabbiner Julian-Chaim Soussan

Im Frühling feiern Jüdinnen*Juden sieben Tage lang das Pessachfest, mit dem an den Auszug des jüdischen Volkes aus Ägypten erinnert wird. In Vorbereitung auf das Fest werden alle Getreideprodukte aus jüdischen Haushalten entfernt – dieser Brauch erinnert an die ungesäuerten Brote, Mazzen, der Israelit*innen. In seinem Vortrag gibt Rabbiner Soussan einen Überblick über die Geschichte und Bräuche des Pessachfestes, wie den Seder-Abend.

Ort: Jüdische Gemeinde Frankfurt a.M., Westendstr. 43, 5. OG, 60325 Frankfurt a.M.

Di, 26. Apr., 18.30 – 20.00 Uhr,
1 Woche/2 UStd.; € 9, ermäßigt € 7

Workshops

Koschere Küche

Kreative Rezepte aus Israel mit Chen Jerusalem

Israel ist ein Melting Pot und hat eine außergewöhnlich diverse Küche entwickelt, die die Vielfalt der aufeinandertreffenden Kulturen reflektiert. Lernen Sie eine Auswahl der häufig verwendeten Gewürze kennen und experimentieren Sie ein wenig mit dem gelernten Designer und kreativen Koch Chen Jerusalem.

Ort: Lehrküche der I. E. Lichtigfeldschule im Philanthropin, Hebelstr. 17, 60318 Frankfurt a.M.

So, 13. März + 20. März, 12.00 – 14.30 Uhr,
2 Wochen/7 UStd.; € 40, ermäßigt € 35
(inkl. € 15 für Zutaten)

Klassiker der jüdisch-osteuropäischen Küche

mit Chen Jerusalem

Tscholent oder Gefilte Fisch sind wahrscheinlich die bekanntesten osteuropäisch-jüdischen Gerichte. In diesem Kurs stellt Chen Jerusalem eine Auswahl an jüdischen Küchenklassikern vor.

Ort: Lehrküche der I. E. Lichtigfeldschule im Philanthropin, Hebelstr. 17, 60318 Frankfurt a.M.

So, 08. Mai + 15. Mai, 12.00 – 14.30 Uhr,
2 Wochen/7 UStd.; € 40, ermäßigt € 35
(inkl. € 15 für Zutaten)

Hebräische Kalligraphie und Handlettering

mit Roy Shapira

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Kalligraphie, der Kunst der schönen Buchstaben, kennen. Roy Shapira führt in die Geschichte der Kalligraphie – Ktiva-Tama – ein, stellt die verschiedenen Werkzeuge vor und zeigt Ihnen die ersten Grundlagen der Pinselführung. Im Unterschied zum einfachen Schreiben steht das „handwerkliche" Selbermachen – bspw. von Grußkarten oder Schildern – im Vordergrund und das kunstvolle und kreative Gestalten mittels hebräischer Buchstaben.

Der Ort wird nach der Anmeldung bekannt gegeben.

So, 12. Juni + 19. Juni, 12.00 – 14.30 Uhr,
2 Wochen/7 UStd.; € 30, ermäßigt € 20
(inkl. € 10 für Material)

Sport

In Kooperation mit dem Turn- und Sportverein Makkabi Frankfurt a.M.

Feldenkrais-Kurs

mit Ruth Jäger

Durch die Methode des Feldenkrais wird die Wahrnehmung des eigenen Seins und weitere Aspekte des menschlichen Wesens verbessert, wie zum Beispiel die Erkenntnis von Umständen durch das Nutzen der eigenen Sinne. Dabei werden jegliche Facetten des menschlichen Körpers angesprochen und auf Trab gehalten. Dadurch werden Resultate wie eine erhöhte Leistungsfähigkeit, neu erworbene Kreativität und ein gesteigertes Wohlbefinden erworben.

Ort: Jüdisches Museum Frankfurt (Saal), Bertha-Pappenheim-Platz 1, 60311 Frankfurt a.M.

Mi, 23. Feb. – 22. Jun., 18.00 – 19.00 Uhr, 16 Wochen/16 Std.; € 112, ermäßigt € 80 (Einzelstunde: € 7, ermäßigt € 5)

Selbstverteidigungsworkshop

Krav Maga mit David Neumann

Im Krav Maga geht es darum, ein Verständnis für reale Gewalt zu gewinnen. Dabei geht es neben physischen Techniken und deren Training, um Aufmerksamkeit und Wachsamkeit im Kontext von Konfliktvermeidungsstrategien, das richtige Deuten von Körpersprache, das Beurteilen von anatomischen Parametern und die bewusste Wahrnehmung und Analyse der Umwelt. Zudem fokussiert sich Krav Maga auf die Schulung des Durchhaltevermögens, welches nicht nur im Kontext realer Selbstverteidigung eine Fähigkeit im Rahmen sozialer Kompetenzen ist.

Ort: Sporthalle im Philanthropin, Hebelstr. 17, 60318 Frankfurt a.M.

Mi, 23. Feb. – 22. Jun., 19.45 – 21.15 Uhr, 16 Wochen/24 Std.; € 168, ermäßigt € 120 (Einzelstunde: € 7, ermäßigt € 5)

Aktuelle Informationen und das vollständige Programm der JVHS finden Sie auf www.jg-ffm.de → Kultur & Bildung → Jüdische Volkshochschule, auf ztix.de und über das Sekretariat der JVHS, ebenso bei der Volkshochschule unter dem Suchbegriff „Jüdische VHS“.

Info-Seiten

Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten 332
Unterrichtsorte 335
Zu Gast in den Schulen..... 338
Rahmenentgeltordnung..... 338
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) 339
Betriebssatzung..... 341
Datenschutzbestimmungen..... 343
Stichwortverzeichnis..... 344
Feedback-Bogen..... 347
Anmeldeformular 349

Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten

Betriebsleitung

Direktor
Danijel Dejanovic Tel. 069 212-38323

Büro der Betriebsleitung
Gabriele Böhmer Tel. 069 212-38324

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

Presse, Werbung
Annette Remy Tel. 069 212-31165

Layout, Gestaltung
Daniela Schulte-Hatzmann Tel. 069 212-39822

Allgemeine Bildung

Fachbereichsleitung
Torsten Dreher Tel. 069 212-38597

Gesellschaft

Philosophie, Psychologie, Pädagogik, Religion, Lern- und Gedächtnistraining
Christine Göllner Tel. 069 212-39837

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805

Studium Generale
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Kunst, Kultur, Kreativität

Kunstbetrachtung, Literatur, kreatives Schreiben, Theater, Stimm- und Sprechbildung, Kunst- und handwerkliche Techniken
Miriam Claudi Tel. 069 212-44093

Tanz
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

Bildnerisches Gestalten, Fotografie, Musik
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Nähen, Textiles Gestalten
Pia Müller Tel. 069 212-38076

Organisation
Melanie Bergmann Tel. 069 212-31805
Corinna Geiß Tel. 069 212-38379
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365

Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit, Entspannung und Körpererfahrung, Yoga
Yusuf Evyapan Tel. 069 212-39808

Gymnastik, Fitness
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-35453

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665
Stefanie Hemkes-Marsch Tel. 069 212-31814
Beate Henß Tel. 069 212-73686
Jürgen Pfeiffer Tel. 069 212-41262
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Aktiv im Alter

Julia Shirtliff Tel. 069 212-37963

Organisation
Gabriele Paul-Göppel Tel. 069 212-32365
Paula Ribeiro-Probst Tel. 069 212-37655

Akademie des Alters

Marco Mayer Tel. 069 212-73226

Organisation
Vanessa Zecchinon Tel. 069 212-75393

Hochbegabtenzentrum

Petra Laubenstein Tel. 069 2045725-11

Organisation
Günborg Julia Dinsenbacher Tel. 069 2045725-12

Sozialer Zusammenhalt

Fachbereichsleitung
N.N. Tel. 069 212-43174

Gesellschaft, Politik und sozialer Zusammenhalt

Interkultureller Austausch und Begegnung, Politik, Geschichte, Recht, Einbürgerungstest, Soziale Inklusion, Zusammenleben, Demokratie (er)leben
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Melanie Rudolph Tel. 069 212-77140

Frankfurt, Region, Umwelt

Frankfurt und Umgebung, Natur, Umwelt, Naturwissenschaften
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Organisation
Maria de Barros-Bruckner Tel. 069 212-33378
Melanie Rudolph Tel. 069 212-77140

Grundbildung, Schule

Alphabetisierung und Deutsch für Deutschsprachige, Lese- und Schreibtraining, Rechnen, Englisch, Training für Schule und Beruf
Dana Jochim Tel. 069 212-40611
Carina Lamberti Tel. 069 212-34380

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Haupt- und Realschulabschluss
Jaroslav Baudis Tel. 069 212-39869
Karoline Betz Tel. 069 212-39869
Margret Büscher-Keßler Tel. 069 212-39805
Lisa-Marie Diehl Tel. 069 212-35743
Dana Jochim Tel. 069 212-30457
Karin Wucher Tel. 069 212-35743

Organisation
Manuela Flach Tel. 069 212-30464

Junge VHS

Magdalena Kneisel Tel. 069 212-35545

Organisation
Annette Lück-Triglia Tel. 069 212-39834

Filmforum Höchst

Sabine Imhof Tel. 069 212-45664

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665
Andrea Graff Tel. 069 212-38373

Arbeit und Beruf und Zentralstelle pädagogische Projekte und Beratung

Fachbereichsleitung
Dr. Arijana Neumann Tel. 069 212-73766

Computer, Internet

Susanne Fränznick Tel. 069 212-38391
Claudia Maier Tel. 069 212-34855
Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996
N.N. Tel. 069 212-48706

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713
Selma Saljic Tel. 069 212-37661

BWL/VWL, Management, berufliche Rhetorik, Office-Training

Hans-Peter Matthias Tel. 069 212-39996

Organisation
Andrea Graff Tel. 069 212-39990

Soziale und pädagogische Berufe

Nedica Divac Tel. 069 212-38329
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677

Organisation
Miriam Sohn Tel. 069 212-30452

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

Christian Becker Tel. 069 212-37656

Organisation
Renate Milrath Tel. 069 212-37966

Projekte

Barbara Dietsche Tel. 069 212-30606
Martina Köbberich Tel. 069 212-73677
Antje Neumann

Organisation
Zsuzsanna Varga Tel. 069 212-73757

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Nina-Laura Thamm Tel. 069 212-46703

Sprachen

Fachbereichsleitung
N.N. Tel. 069 212-70075

Fremdsprachen

Englisch, Esperanto und slawische Sprachen
Liliya Karpynska Tel. 069 212-38384

Italienisch, Spanisch und Portugiesisch
Tiziana Raimondo Tel. 069 212-37662

Französisch und weitere Sprachen
Ambrogio Bossi Tel. 069 212-38336

Organisation
Oxana Bindewald Tel. 069 212-37968
Sofia Pavlidou Tel. 069 212-39832
Petra Ruhland Tel. 069 212-45712

Deutsch als Fremdsprache

Bele Beutler Tel. 069 212-42997
Ewa Geck Tel. 069 212-39993
Tatiana Mikhailopoulo Tel. 069 212-38387
Anja Poller Tel. 069 212-38381
Roberta Robustelli Tel. 069 212-75405
Vecih Yasaner Tel. 069 212-39830

Beratung für Integrationskursteilnehmende
Silke Jungbluth Tel. 069 212-77365

Organisation

Teamleitung
Radostina Buneva Tel. 069 212-75821
Thomas Brühl Tel. 069 212-37041
Badr Younes El Yaagoubi Tel. 069 212-38326
Katharina Haber Tel. 069 212-73666
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Sandra Königstein Tel. 069 212-37663
Yasmina Ouassak
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411
Sofia Pappa Tel. 069 212-73778
Annette Pfalz Tel. 069 212-39720
Gülhan Senol Tel. 069 212-73767

VHS-Zentrum Nord

Koordination
Ute Schlagehan Tel. 069 212-46516

Organisation
Maria De Barros Bruckner Tel. 069 212-33378

VHS-Zentrum West

Koordination
Charoula Tzoumis Tel. 069 212-48706

Gesellschaft
Susanne Boelke-Werner Tel. 069 212-45667

Kultur
Nicola Wagner Tel. 069 212-38473

Gesundheit
Melanie Lutz Tel. 069 212-45031

Organisation
Anke Dittrich Tel. 069 212-45665

Sprachen
Anja Poller Tel. 069 212-38381

Organisation
Petra Klug Tel. 069 212-49821
Evangelia Papamichail Tel. 069 212-45411

Computer und Internet
N.N. Tel. 069 212-48706

Organisation
Petra Birkenstock Tel. 069 212-38345
Caterina Magliarisi Tel. 069 212-35713

Kundenservice

Abteilungsleitung
Marc-Roland Urban Tel. 069 212-39810

Stellvertr. Abteilungsleitung
Jutta Rabe Tel. 069 212-39809

Teamleitung Persönliche Anmeldung
Claudia Kleemann Tel. 069 212-32700

Kundenbetreuung, Schnittstellenkoordination
Wiebke N'Diaye Tel. 069 212-75750

Kundenberatung, Interessentenlisten-Management
Petra Obareti Tel. 069 212-39812

Finanz- und Rechnungswesen

Abteilungsleitung
Maria Schmittfull Tel. 069 212-39838

Jürgen Buchhold Tel. 069 212-38311
Thidarat Möckel Tel. 069 212-73757
Marijana Petkovic Tel. 069 212-34291
Monika Pfeifer Tel. 069 212-35177
Sabine Schelonke Tel. 069 212-39987
Gabriele Wörrlein Tel. 069 212-39829

Verwaltung

Abteilungsleitung
N.N. Tel. 069 212-38306
Tiina Koßmann Tel. 069 212-36586

Personal- und Kursleiterservice

Claudia Kaiser Tel. 069 212-39824
Katja Predikant Tel. 069 212-47507
Birgit Sitzmann Tel. 069 212-38337

Personalservice
Cathrin Brandt Tel. 069 212-38343
Zohra Hassani Tel. 069 212-74377
Maya Heyder Tel. 069 212-37962
N.N. Tel. 069 212-73757

Kursleiterservice
Angelina Merker Tel. 069 212-75577
Karmela Milicevic Tel. 069 212-38314
Sofia de la Paz Tel. 069 212-30455

Allgemeine Verwaltung, Liegenschafts-management und Organisation

Antje von Lipinski-Riechmann Tel. 069 212-37960
Alexandra Götz Tel. 069-212 75160
Brigitte Lux Tel. 069 212-38321
Andreas Schneiker Tel. 069 212-38312
N.N. Tel. 069 212-38307

Poststelle
Gabriele Fischer Tel. 069 212-38308

Empfang
VHS Sonnemannstraße
Ardeschir Nematzade Somesaraie Tel. 069 212-38344

VHS-Zentrum Nord (NWZ)
Empfang Tel. 069 212-47147

VHS-Unterrichtszentrum Leipziger Straße
Andrea Köppel Tel. 069 212-38367

Hausverwaltung/Technik
Jürgen Roth Tel. 069 212-38394
Shahzad Malik Tel. 069 212-38339

Strukturprojekte und IT

Leitung
Melanie Auert Tel. 069 212-38383

IT-Service
Helmut Hahn Tel. 069 212-30860
Alexander Burisch Tel. 069 212-47748
Michael Kurby Tel. 069 212-39836
Marc Majunke Tel. 069 212-40059
Steffen Rehkessel Tel. 069 212-46016

VHS-Unterrichtsorte

Die jeweils angegebenen Haltestellen/Stationen befinden sich in der Nähe der Unterrichtsorte, ggf. ist noch ein Fußweg von bis zu 10 min. einzuplanen.

Informieren Sie sich vor Fahrtantritt über evtl. Änderungen zu Haltestellen. Die Angaben sind ohne Gewähr.

Nutzen Sie auch die Verbindungssuche des RMV im Internet unter www.rmv.de, um die für Sie günstigste Verbindung zu ermitteln.

Unterrichtsorte, welche auch für Rollstuhlfahrer/-innen zugänglich sind, sind gekennzeichnet.

A

Abendgymnasium
Martin-Elsässer-Weg 6,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Alter Flugplatz Bonames
Am Burghof 55, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 27 → Nordpark *oder* U2 → Kalbach

ArtofBalance
Löwengasse 27, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Atelier Libelle
Libellenweg 108, 60529 Frankfurt a.M.
Bus 78 → Tränkweg *oder* Schwarzbachmühle

August-Stunz-Zentrum
Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.
U7, Bus 32 → Habsburgerallee *oder* U6 → Ostbahnhof

B

Begegnungsstätten
Einrichtungen des Frankfurter Verbands:

- Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
  U6+U7 → Leipziger Straße
- Begegnungszentrum Riederwald,
  Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.
  U7 → Johanna-Tesch-Platz
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
  Tram 11+21 → Rebstöcker Straße *oder*
  Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174,
  60431 Frankfurt a.M.
  U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
  U7 → Heerstraße
- Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
  Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.
  U6+U7, Bus M32 → Habsburgerallee

Berta-Jourdan-Schule
Adlerflychtstraße 24, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule, U1–U3 → Grüneburgweg *oder*
Bus 36 → Adlerflychtplatz

Bethaniengemeinde
Wickenweg 60a, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg *oder*
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Bethmannschule
Paul-Arnsberg-Platz 5,
Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

Bettinaschule
Feuerbachstraße 37-47, 60325 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Westend

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

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

C – D

Carl-Schurz-Schule
Holbeinstraße 21-23, 60596 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 19 → Otto-Hahn-Platz

Deutsches Architekturmuseum
Schaumainkai 43, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Deutsches Filminstitut und Filmmuseum e.V.
Schaumainkai 41, 60596 Frankfurt a.M.
U1–U3+U8 → Schweizer Platz *oder*
Tram 15+16 → Schweizer Straße/Gartenstraße

Dr. Hoch's Konservatorium
Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,
Bus 31 → Ostendstraße *oder* U6 → Ostbahnhof

E

Elisabethenschule Pavillon D
Fürstenbergerstraße, 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

Evangelische Gemeinde Fechenheim-Nord
Fuldaer Straße 20, 60386 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim, Tram 11 → Mainkur *oder* Bus 41, 44 → Fuldaer Straße/Birsteiner Straße

Evangelische Familienbildung
Darmstädter Landstraße 81, 60598 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11, 12, 14–16, 18, Bus 30, 36, 45–48, 653, OF-50 → Lokalbahnhof

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach
Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg *oder* Bus 29 → Glockengasse

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

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

Evangelische Miriamgemeinde Bonames
Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.
U2+U9 → Bonames Mitte *oder*
Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach
An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.
Bus 28+29 → Schule Kalbach

F

Filmforum Höchst
Emmerich-Josef-Straße 46a, 65929 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

Frankfurter Stiftung für Blinde und Sehbehinderte
Musisches Zentrum im Garten
Adlerflychtstraße 8-14, 60318 Frankfurt a.M.
U5 → Musterschule

Fried-Lübbecke-Schule
Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.
Bus 60 → Im Uhrig

Fürstenbergerschule
Vogtstraße 35-37 (Eingang über Elisabethenschule), 60322 Frankfurt a.M.
U1–U3, U8, Bus 36 → Holzhausenstraße

G – H

Gewerkschaftshaus
Wilhelm-Leuschner-Straße 69-77, 60329 Frankfurt a.M.
Tram 12, 16, 21, Bus 46 → Baseler Platz

Glas-Atelier Happy Glas
Triftstraße 7, 60528 Frankfurt a.M.
Tram 12, 19, 21 → Triftstraße

Gruneliusschule
Wiener Straße 13, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18 → Buchrainstraße

Gut Hausen
Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

Gutenbergschule
Hamburger Allee 23, 60486 Frankfurt a.M.
Tram 16+17 → Varrentrappstraße

Höchster Bildungsschuppen
Königsteiner Straße 49, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof

Hufeland-Haus
Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.
Bus 38+43 → Hufeland-Haus

I – J

IGS Nordend
Hartmann-Ibach-Straße 54-58, 60389 Frankfurt a.M.
Tram 12+18 → Hartmann-Ibach-Straße

Jugendherberge Schmitten-Oberreifenberg
Limesstraße 14, 61389 Schmitten
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Julius-Leber-Schule
Seilerstraße 32, 60313 Frankfurt a.M.
S1–S6, S8+S9, U4, U6, U7, Tram 12+18, Bus 30+36 → Konstablerwache

K – L

Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz
Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.
U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus
Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.
U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Ki.Bi.Z de-Neufville
de-Neufville-Straße 15a, 60599 Frankfurt a.M.
Tram 15, 16, 18, Bus 81+82 → Buchrainstraße

Klingerschule
Hermesweg 10, 60316 Frankfurt a.M.
U4 → Merianplatz

Kreativwerkstatt
Hansaallee 150, 60320 Frankfurt a.M.
(Eingang: Pfadfinderweg)
U1–U3, U8 → Dornbusch *oder*
Bus 34+64 → Platenstraße

M – N

Michael-Ende-Schule Außenstelle
Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.
S3–S5 → Rödelheim Bahnhof *oder*
Bus 34 → Reifenberger Straße

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

O – R

Physikalischer Verein
Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.
U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte
oder Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Praxis Löwengasse
Löwengasse 14, 60385 Frankfurt a.M.
Bus 38 → Löwengasse

Riedhofschule
Tiroler Straße 97, 60596 Frankfurt a.M.
S3+S4, Tram 14, 17, 19, Bus 78
→ Stresemannallee Bahnhof

S

Saalbau Haus Sindlingen
Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.
S1 → Sindlinger Bahnhof

Schelmenburg
Schelmenburgplatz 1, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 42, 43, 551 → Marktstraße/Landgraben

Schwarzburgschule
Lenaustraße 81, 60318 Frankfurt a.M.
(Eingang über Schwarzburgstraße)
U5 → Glauburgstraße *oder* Tram 12+18,
Bus 30 → Rohrbachstraße/Friedberger Landstraße

Schwimmschule Wasserflöhe
Schliemannweg 14, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Selbsthilfe- und Nachbarschaftszentrum Ostend
Waldschmidtstraße 39, 60316 Frankfurt a.M.
Tram 14 → Waldschmidtstraße

Seminarhaus am Liebfrauenberg
Am Liebfrauenberg 28, 65618 Selters (Taunus)
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

Senioren-Initiative Höchst
Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt a.M.
S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)

Soziale Manufaktur DRK
Kaufunger Straße 9, 60486 Frankfurt a.M.
Bus 34, 73 → Schönhof

Sozialzentrum Marbachweg
Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.
U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Stadthalle Bergen
Schelmenburgplatz 2, 60388 Frankfurt a.M.
Bus 40, 42, 551, M43 → Marktstraße/Landgraben

stadtRAUMfrankfurt
Mainzer Landstraße 293, 60326 Frankfurt a.M.
S3–S6, Tram 11 → Galluswarte

T – Z

Tagungshaus Kloster Höchst
Kirchberg 3, 64739 Höchst im Odenwald
Nutzen Sie die Verbindungsauskunft des RMV

VHS im Mehrgenerationenhaus
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt a.M.
(Eingang: Kelkheimer Straße)
Bus 52 → Schneidhainer Straße

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

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

VHS-Zentrum Nord
Nordwestzentrum, Tituscorso 7,
60439 Frankfurt a.M.
U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251
→ Nordwestzentrum

VHS-Zentrum West
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

Zen Dojo Frankfurt e.V.
Lange Straße 31, 60311 Frankfurt a.M.
Tram 11, 12, 14, 18, Bus 36 → Allerheiligentor *oder*
S1–S6, S8+S9, Bus 31 → Ostendstraße

Zu Gast in den Schulen

Die Volkshochschule ist mit ihren Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen Gast in den Frankfurter Schulen.

Nur durch die Zusammenarbeit mit den Schulen kann die Vielfalt des Programms aufrecht erhalten werden.

Diese gute Kooperation möchten wir auch in Zukunft erhalten. Deshalb geben wir Ihnen an dieser Stelle die wichtigsten Punkte der Schulhausordnung zur Kenntnis mit der dringenden Bitte, sie sorgfältig zu beachten.

- Behandeln Sie die Räume und Einrichtungen pfleglich.
- Achten Sie auf Sauberkeit.
- Rauchen verbietet sich von selbst.
- Benutzen Sie nur die zugewiesenen sanitären Anlagen.
- Tiere müssen leider draußen bleiben.
- Hinterlassen Sie die Räume so wie Sie sie vorgefunden haben. Wurde die Sitzordnung verändert, muss nach Kursende die ursprüngliche Ordnung wieder hergestellt werden.
- Beschriftungen an Tafeln dürfen nicht gelöscht werden. Kursnotizen müssen nach Kursende gelöscht werden.
- Halten Sie sich an die Absprachen bei der Gerätebenutzung/-unterbringung.
- Ihren PKW können Sie leider nicht im Schulhof parken.

Tragen Sie mit dazu bei, dass wir auch weiterhin gern gesehene Gäste in den Schulen bleiben.

Vielen Dank.

Rahmenentgeltordnung

Die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main hat mit Beschluss vom 01.03.2001, § 8030 (M 42), die Rahmenentgeltordnung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 01.02.2007, § 1375 (M 248) zuletzt geändert am 14.07.2016, § 386 (M 97) mit Beschluss vom 23.08.2018, § 3031 (M 97) geändert.

1.

Die Volkshochschule Frankfurt am Main erhebt privatrechtliche Entgelte. Das von den Teilnehmern zu zahlende Entgelt bezieht sich auf die Unterrichtsstunde von 45 Minuten.

2.

Die Entgelte decken ganz oder teilweise die Kosten der angebotenen Kurse. Die Höhe des Teilnehmerentgelts beträgt pro Unterrichtsstunde 2 EUR bis 15 EUR.

3.

3.1 Zur Förderung von ausgewählten gesellschafts-, bildungs- oder sozialpolitischen Veranstaltungen kann das Teilnehmerentgelt von der Volkshochschule Frankfurt am Main kursbezogen reduziert werden.

3.2 Bei einzelnen Angeboten kann die Volkshochschule Frankfurt am Main von der Erhebung von Entgelten ganz oder teilweise absehen.

3.3 Bei Veranstaltungen der örtlichen Arbeitsgemeinschaft von VHS und DGB „Arbeit und Leben" entscheidet der Vorstand dieser Arbeitsgemeinschaft im Rahmen der durch den Wirtschaftsplan zur Verfügung stehenden Mittel über Entgeltfreiheit bzw. von Punkt 2. abweichende Höhe der Entgelte.

4.

Bei Maßnahmen für Dritte kann die Volkshochschule Frankfurt am Main vom Rahmenentgelt abweichen.

5.

Werden von Dritten Zuschüsse gewährt, können diese bei der Entgeltfestsetzung berücksichtigt werden.

6.

Kursbezogenes Verbrauchsmaterial, das von der Volkshochschule Frankfurt am Main zur Verfügung gestellt wird, wird gesondert berechnet.

7.

Für fremdsprachliche Zertifikatsprüfungen gelten die vom Deutschen bzw. Hessischen Volkshochschulverband jeweils festgesetzten Prüfungsentgelte; diese werden gesondert erhoben.

8.

8.1 Es werden folgende Ermäßigungen gewährt,
- in Höhe von 50% des Teilnehmerentgeltes: Inhaberinnen und Inhaber des Frankfurt-Passes, Sozialhilfeempfängerinnen und Sozialhilfeempfänger und Arbeitslose
- in Höhe von 20% des Teilnehmerentgeltes: Schwerbehinderte mit einem Grad der Behinderung von wenigstens 50, Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst oder am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr (ohne Altersbegrenzung) sowie Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.2 Die Ermäßigung aufgrund Sozialhilfebezug oder Arbeitslosigkeit wird gegen Vorlage eines entsprechenden aktuellen Nachweises (Leistungsbescheid), der nicht älter als 3 Monate ist, gewährt.

8.3 Ein Ermäßigungsanspruch besteht nur für Personen mit Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main, es sei denn es handelt sich um Inhaberinnen und Inhaber der hessischen Ehrenamts-Card oder der Jugendleiter-Card.

8.4 Der Ermäßigungsanspruch und seine tatbestandsmäßigen Voraussetzungen müssen bei der Anmeldung, spätestens jedoch einen Werktag vor Veranstaltungsbeginn, geltend gemacht und nachgewiesen werden. Der Ermäßigungsnachweis muss den Namen und die Gültigkeitsdauer enthalten. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden, so wird das volle Entgelt fällig.

8.5 Auf Studienreisen, Prüfungsentgelte und Materialkosten werden keine Ermäßigungen gewährt.

9.

Der Betriebsleiter der Volkshochschule Frankfurt am Main kann im Einzelfall Ausnahmen von den Vorschriften der Entgeltordnung zulassen. Die Betriebsleitung kann die ihr übertragene Befugnis weiter delegieren.

10.

Soweit es sich bei den Leistungen nicht um typische steuerfreie Leistungen der VHS im Sinne des Umsatzsteuerrechts handelt, ist neben den festgelegten Einnahmen die Umsatzsteuer in der jeweils gesetzlich vorgeschriebenen Höhe zu erheben.

11.

11.1 Das Teilnehmerentgelt wird am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig.

11.2 Bei nicht termingerechter Zahlung erfolgt zunächst eine erste Mahnung. Die Gebühr für jede weitere Mahnung beträgt jeweils 5 EUR. Die Kosten für die anschließende Beitreibung der Forderung tragen die Schuldner.

12.

Die Änderung der Rahmenentgeltordnung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

1. Allgemeines

1.1. Wer sich zu einer der Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main, nachfolgend VHS genannt, anmeldet, hat die Allgemeinen Geschäftsbedingungen zur Kenntnis genommen und ist mit deren Gültigkeit und Anwendung einverstanden.

1.2. Diese AGB gelten für alle Veranstaltungen der VHS, auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.

1.3. Bildungsurlaube, Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

1.4. Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z.B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen AGB nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, Homepage der VHS). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

1.5. Die Frankfurter Volkshochschule ist eine Institution, die grundsätzlich der Erwachsenenbildung verpflichtet ist. An Kinder und Jugendliche gerichtete Angebote werden daher gesondert aufgeführt (zum Beispiel Junge Volkshochschule, Hochbegabtenzentrum).

2. Anmeldung und Vertragsschluss

2.1. Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.

2.2. Die Anmeldung ist ein Vertragsangebot. Personen die sich für Kurse oder Veranstaltungen anmelden, haben dabei alle zur Vertragsabwicklung erforderlichen Angaben zu machen. Der Veranstaltungsvertrag kommt durch Annahmeerklärung der VHS (Anmeldebestätigung) zustande. Die Anmeldebestätigung dient zugleich als Teilnahmeausweis und ist bei Veranstaltungsbeginn bzw. bei Kursantritt der Veranstaltungen mitzubringen. Die Teilnahme an Kursen/Veranstaltungen ohne Buchungsnachweis stellt ein konkludentes Vertragsangebot gemäß Satz 1 dar, das die VHS durch ihre Kursleitenden verbindlich annehmen kann.

2.3. Sofern ein Dritter (Arbeitgeber, Behörde etc.) das Entgelt und die besonderen Kosten übernimmt, so ist die Vorlage einer schriftlichen Kostenübernahmeerklärung erforderlich. Punkt 2.2. gilt entsprechend.

2.4. Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Punkt 1.4. verbindlich, wenn sie durch die VHS schriftlich angenommen und bestätigt werden.

2.5. Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrages werden vertragliche Rechte und Pflichten zwischen der VHS als veranstaltendem Betrieb und der anmeldenden Person begründet. Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

2.6. Die Vertragssprache ist deutsch.

3. Entgelte und Zahlung

3.1. Das Veranstaltungsentgelt ergibt sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS. Der Veranstaltungsvertrag verpflichtet – unabhängig von der tatsächlichen Teilnahme – zur Zahlung des ausgewiesenen Entgeltes und der besonderen Kosten.

3.2. Das Teilnehmerentgelt und die besonderen Kosten werden am Tag des Veranstaltungsbeginns in voller Höhe fällig. Die Zahlung erfolgt in der Regel mittels SEPA-Lastschriftverfahren. Barzahlungen sind zusätzlich in der persönlichen Anmeldung möglich.

3.3. Ratenzahlung ist grundsätzlich nur bei Veranstaltungen möglich, die im Programm mit dem Vermerk „Ratenzahlung" gesondert ausgewiesen sind. Die Fälligkeitstermine für die einzelnen Raten werden bei der Anmeldung bekannt gegeben. Bei Verzug mit zwei aufeinander folgenden Raten oder einem Gesamtbetrag, der zwei Raten entspricht, wird die gesamte Restsumme sofort fällig.

3.4. Die Struktur der Entgelte und die Voraussetzungen für eine Entgeltermäßigung bzw. Entgeltbefreiung ergeben sich aus der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Rahmenentgeltordnung.

4. Organisatorische Änderungen

4.1. Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch bestimmte Kursleitende durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen der Kursleitenden angekündigt wurde.

4.2. Die VHS kann aus sachlichem Grund Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.

4.3. Muss eine Veranstaltungseinheit ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung von Kursleitenden), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch auf einen Ersatztermin besteht jedoch nicht.

5. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

5.1. Für das Zustandekommen einer Veranstaltung zum ausgewiesenen Entgelt ist eine Mindestzahl an Teilnehmenden notwendig. Wird diese Mindestzahl nicht erreicht, kann die VHS vom Vertrag zurücktreten. Eingezahlte Entgelte werden erstattet. Weitere Ansprüche der am Kurs teilnehmenden Personen bestehen nicht.

5.2. Sofern die VHS eine Veranstaltung trotz Unterschreitung der Mindestzahl an Teilnehmenden durchführen will, kann im Einvernehmen mit den am Kurs teilnehmenden Personen bei gleichem Entgelt die Veranstaltungsdauer gekürzt werden oder es ist ein Entgeltaufschlag zu zahlen.

5.3. Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall haben die Teilnehmenden das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

5.4. Entgelte werden nicht erstattet, wenn eine Veranstaltung aus Gründen höherer Gewalt von der VHS abgesagt werden muss.

5.5. Die VHS kann die einzelnen Verträge aus wichtigem Grund fristlos kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:

- Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung, sowie bei besonders gravierendem Fehlverhalten (auch ohne vorherige Abmahnung).
- Ehrverletzungen aller Art insbesondere Beleidigungen und Diskriminierungen gegenüber Kursleitenden, Teilnehmenden oder Beschäftigten der VHS,
- Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
- Verstöße gegen die jeweils gültige Hausordnung.

Statt einer Kündigung kann die VHS teilnehmende Personen auch von einer Veranstaltung ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

6. Kündigung und Widerruf durch Teilnehmerinnen und Teilnehmer

6.1. Bei Abmeldung bis 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn entfällt die Zahlungsverpflichtung. Bereits gezahlte Entgelte und besondere Kosten werden in voller Höhe erstattet.

6.2. Bei späterer Abmeldung bis einen Tag vor Veranstaltungsbeginn wird eine Abmeldegebühr i.H.v. 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von 10 Euro erhoben. Entgelte unter 10 Euro werden in voller Höhe fällig. Besondere Kosten, wie aufgewendete Materialkosten etc., sind in voller Höhe zu zahlen.

6.3. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes und der besonderen Kosten. Dies gilt auch bei Erkrankungen und bei Änderungen der persönlichen oder beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden.

6.4. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

6.5. Teilnehmerinnen und Teilnehmer können den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen nach Punkt 5.2. unzumutbar ist. In diesem Fall ist das Entgelt für die bereits stattgefundenen Unterrichtseinheiten anteilig zu zahlen.

6.6. Die Kündigung oder der Widerruf muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen und ist an den Kundenservice zu richten. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels. Liegt dieser nicht vor oder ist er nicht erkennbar, wird der Eingangsstempel bei der VHS abzüglich zweier Werktage angenommen. Die Kündigung oder der Widerruf wird von der VHS schriftlich bestätigt. Telefonische Abmeldungen oder Abmeldungen bei den Kurseitenden gelten ebenso wie das Fernbleiben vom Kursunterricht nicht als Rücktritt.

6.7. Erstattungen können in der Regel nur unbar erfolgen.

7. Ummeldung

7.1. Eine Ummeldung von einem Kurs in einen vergleichbaren anderen Kurs im laufenden Programm kann nur vor Veranstaltungsbeginn und mit Zustimmung der VHS erfolgen. Bereits gezahltes Entgelt und besondere Kosten werden verrechnet.

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

8. Teilnahmebescheinigungen

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann unter der Voraussetzung regelmäßiger Teilnahme auf Wunsch bescheinigt werden. Die Ausstellung einer Teilnahmebescheinigung darüber hinaus ist bis spätestens zwei Jahre nach Ablauf des Jahres, in dem die Veranstaltung beendet ist, verbindlich möglich.

9. Urheberschutz

9.1. Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger in den Veranstaltungen sind grundsätzlich nicht gestattet. Evtl. ausgeteiltes Lehrmaterial darf ohne zuvor erteilte Genehmigung der VHS nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

9.2. Das Kopieren und die Weitergabe der für Lehrzwecke zur Verfügung gestellten Software sind nach dem Urheberrecht unzulässig.

10. Datenschutz

Für die Verarbeitung von personenbezogenen Daten setzt die VHS automatisierte Verarbeitungsverfahren ein. Informationen zur Verarbeitung der personenbezogenen Daten können unserer Datenschutzerklärung entnommen werden. Die Datenschutzerklärung kann jederzeit in unserer Geschäftsstelle eingesehen bzw. dem Programmheft und dem Internetauftritt entnommen werden. Die VHS unterliegt den Regelungen der Datenschutz-Grundverordnung (EU-DSGVO) und des Hessischen Datenschutzgesetzes in der jeweils gültigen Fassung.

11. Haftung

11.1. Die VHS, ihre Bediensteten oder Beauftragten haften den Vertragspartnern gegenüber nur für vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten.

11.2. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht, soweit damit die Haftung für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung der VHS oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung eines Vertretungsbefugten oder einer Hilfsperson der VHS beruhen. Der Ausschluss gemäß Punkt 11.1. gilt ferner dann nicht, wenn die VHS Pflichten schuldhaft verletzt, die das Wesen des Vertrages ausmachen (Kardinalpflichten).

12. Bildungsurlaube, Studienreisen, Prüfungen und Langzeitkurse

Für Bildungsurlaube, Prüfungen, Langzeitkurse und die von der VHS durchgeführten Reisen ins In- und Ausland gelten besondere Bedingungen.

13. Schlussbestimmungen

13.1. Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen wird ausgeschlossen, es sei denn, dass der Gegenanspruch gerichtlich festgestellt oder von der VHS anerkannt worden ist.

13.2. Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.

13.3. Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Frankfurt am Main. Es gilt ausschließlich das Recht der Bundesrepublik Deutschland.

13.4. Sollten einzelne Bestimmungen der Allgemeinen Geschäftsbedingungen ganz oder teilweise nichtig sein, wird hierdurch die Wirksamkeit der übrigen Vertragsteile nicht berührt. Abweichend ausgehandelte Abmachungen sind nur gültig, wenn sie schriftlich vereinbart worden sind. Das gilt auch für eine Vereinbarung, die einen Verzicht auf die Schriftform beinhaltet.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
Fax 069 212-71500
E-Mail vhs@frankfurt.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

Betriebssatzung

Aufgrund der §§ 5, 50, 51 Ziffer 6, 121 Abs. 2 und 127 der Hessischen Gemeindeordnung (HGO) in der Fassung vom 07.03.2005 (GVBI. I, S. 142) zuletzt geändert durch Gesetz vom 28.03.2015 (GVBL S.158), berichtigt am 22.4.2015 (GVBI. S.188) und der §§ 1 und 5 des Eigenbetriebsgesetzes (EigB-Ges) i.d.F. vom 09.06.1989 (GVBI. I S.154), zuletzt geändert durch Artikel 5 des Gesetzes vom 16.12.2011 (GVBI. I S. 786, 800), hat die Stadtverordnetenversammlung der Stadt Frankfurt am Main mit Beschluss vom 16.07.2015. (§ 6154) die Betriebssatzung der Volkshochschule Frankfurt am Main vom 19.11.1998 (§ 3127), zuletzt geändert am 12.09.2013 (§ 3628), geändert. Nachfolgend wird die geänderte Fassung der Betriebssatzung bekannt gegeben:

§ 1 Rechtsform

Die Volkshochschule der Stadt Frankfurt am Main wird als Eigenbetrieb nach den Vorschriften des Eigenbetriebsgesetzes, der Hessischen Gemeindeordnung und den Bestimmungen dieser Betriebssatzung geführt.

§ 2 Name des Eigenbetriebs

Der Eigenbetrieb führt den Namen „Volkshochschule Frankfurt am Main".

§ 3 Aufgabe des Eigenbetriebs

(1) Die Volkshochschule Frankfurt am Main ist eine Einrichtung des öffentlichen Bildungswesens. Ihre Tätigkeit ist eine Pflichtaufgabe der kommunalen Daseinsvorsorge. Sie gewährleistet ein Bildungsangebot nach den Grundsätzen und Regelungen des Gesetzes zur Förderung der Weiterbildung im Lande Hessen (Hessisches Weiterbildungsgesetz – HWBG).

(2) Aufgabe der Volkshochschule Frankfurt am Main ist es, durch Weiterbildungsangebote allen Erwachsenen und Heranwachsenden im Sinne lebenslangen Lernens die Möglichkeit zu bieten, ihre Bildung zu vertiefen und zu erweitern, ihren Lebensalltag aktiv und kreativ zu gestalten, allgemeine und berufliche Qualifikationen zu erwerben sowie wirtschaftliche, soziale und politische Verhältnisse beurteilen und interessenorientiert mitgestalten zu können. Das Bildungsangebot wird in der für das jeweilige Lernziel geeigneten Arbeits- und Veranstaltungsform durchgeführt. Die Veranstaltungen sind grundsätzlich allen, ohne Rücksicht auf Vorbildung, gesellschaftliche Stellung, Beruf, Geschlecht, kulturelle Herkunft, Nationalität und Religion zugänglich.

(3) Für die Teilnahme an Veranstaltungen der Volkshochschule Frankfurt am Main wird in der Regel ein Entgelt erhoben. Näheres bestimmt die Entgeltordnung des Eigenbetriebs.

(4) Innerhalb des Aufgabenbereichs nach Abs. 2 ist der Eigenbetrieb zu allen Geschäften und Maßnahmen berechtigt, die zur Erreichung der Aufgaben erforderlich sind oder nützlich erscheinen.

§ 4 Stammkapital

Das Stammkapital des Eigenbetriebs wird auf 154.000 EUR (in Worten: Einhundertvierundfünfzigtausend Euro) festgesetzt.

§ 5 Betriebsleitung

(1) Der Magistrat bestellt die Betriebsleitung nach Anhörung der Betriebskommission. Die Betriebsleitung besteht aus einer Betriebsleiterin/einem Betriebsleiter oder aus mehreren Betriebsleiterinnen/Betriebsleitern. Werden mehr als eine Betriebsleiterin/ein Betriebsleiter bestellt, muss mindestens eine/einer eine kaufmännische Qualifikation besitzen. Sie/Er führt/führen die Bezeichnung: „Direktorin/Direktor der Volkshochschule Frankfurt am Main". Die Mitglieder der Betriebsleitung werden auf fünf Jahre bestellt. Wiederbestellung ist zulässig.

(2) Die Betriebsleitung leitet den Eigenbetrieb im Rahmen der von der Stadtverordnetenversammlung beschlossenen Wirtschaftspläne und der mittelfristigen Finanzplanung selbständig, soweit das EigBGes oder diese Betriebssatzung nichts anderes bestimmen. Ihr obliegt die laufende Betriebsführung nach § 4 EigBGes sowie die Durchführung von notwendigen Maßnahmen gemäß § 7 Abs. 5 EigBGes.

(3) Die Betriebsleitung hat die Vorlagen an die Betriebskommission vorzubereiten. Sie hat ferner die Beschlüsse des Magistrats in den Angelegenheiten des Eigenbetriebs vorzubereiten, soweit diese Aufgabe nicht nach § 7 EigBGes der Betriebskommission zugewiesen ist.

§ 6 Betriebskommission

(1) Der Magistrat beruft für den Eigenbetrieb eine Betriebskommission. Der Betriebskommission gehören an:

1. sechs Mitglieder der Stadtverordnetenversammlung, die von ihr für die Dauer ihrer Wahlzeit aus ihrer Mitte gewählt werden;
2. fünf Mitglieder des Magistrats und zwar
   a) die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister kraft Amtes oder in ihrer/seiner Vertretung ein von ihr/ihm bestimmtes Mitglied des Magistrats,
   b) die/der Stadtkämmererin/Stadtkämmerer kraft Amtes,
   c) drei weitere Mitglieder des Magistrats, darunter der/die für die Volkshochschule zuständige Dezernent/Dezernentin.
   Bestimmt die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister an ihrer/seiner Stelle die/den Stadtkämmererin/Stadtkämmerer zu ihrer/seinem Vertreterin/Vertreter, so entsendet der Magistrat ein weiteres Mitglied in die Betriebskommission.
3. zwei Mitglieder des Personalrates des Eigenbetriebs, die auf dessen Vorschlag von der Stadtverordnetenversammlung nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl für die Dauer der Wahlzeit des Personalrates gewählt werden;
4. drei erwachsenenbildnerisch oder wirtschaftlich besonders erfahrene Personen, die von der Stadtverordnetenversammlung für die Dauer ihrer Wahlperiode nach den Grundsätzen der Mehrheitswahl gewählt werden.

(2) Für die Mitglieder der Betriebskommission sind Vertreterinnen/Vertreter zu benennen bzw. zu wählen.

(3) Die Frauenbeauftragte des Eigenbetriebs nimmt beratend an den Sitzungen der Betriebskommission teil.

(4) Die Betriebskommission hat die sich aus § 7 EigBGes ergebenden Aufgaben mit der Maßgabe, dass sie zuständig ist für:

1. Genehmigung von Geschäften aller Art im Rahmen des Wirtschaftsplanes, deren Wert im Einzelfall 75 v.H. des Stammkapitals übersteigt.
2. Erwerb, Veräußerung und Belastung von Grundstücken bis zu 50.000 EUR, Schenkungen und Darlehenshingaben bis zu 5.000 EUR im Einzelfall (Lohnvorschüsse, Beihilfen und Unterstützungen an Betriebsangehörige, die im Rahmen der allgemeinen städtischen Bestimmungen gegeben werden, gelten nicht als Darlehenshingaben oder Schenkungen). Soweit die o.g. Wertgrenzen überschritten werden, ist die Stadtverordnetenversammlung zuständig.
3. Stellungnahme zur Einstellung, Beförderung, Höhergruppierung und Entlassung von Beamten und leitenden Angestellten, wobei als leitende Angestellte nur solche ab Entgeltgruppe 14 TVöD oder einer vergleichbaren Vergütung anzusehen sind.
4. Stundung von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 10.000 EUR überschreiten, sofern die Stundung auf mehr als 6 Monate erfolgen soll.
5. Niederschlagung und Erlass von Forderungen, die im Einzelfall den Betrag von 1.000 EUR überschreiten.

§ 7 Vertretung des Eigenbetriebes

(1) Die Betriebsleitung vertritt vorbehaltlich § 3 Abs. 2 EigBGes die Stadt in allen Angelegenheiten des Eigenbetriebs, soweit sie nicht nach § 5 EigBGes der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung oder nach § 8 EigBGes der Entscheidung des Magistrats unterliegen. Sie unterzeichnet unter dem Namen des Eigenbetriebs ohne Angabe eines Vertretungsverhältnisses. Die von der Betriebsleitung gemäß § 3 Abs. 3 EigBGes ermächtigten Dienstkräfte unterzeichnen „Im Auftrag".

(2) Der Magistrat vertritt den Eigenbetrieb in allen Angelegenheiten die der Entscheidung der Stadtverordnetenversammlung unterliegen. Die Erklärungen bedürfen der in § 3 Abs. 2 EigBGes vorgeschriebenen Form.

(3) Die Vertretungsberechtigten und der Umfang ihrer Vertretungsbefugnis sind im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main" zu veröffentlichen.

§ 8 Aufgaben des Magistrats und Allgemeine Verwaltungsanordnungen

(1) Die Aufgaben des Magistrats werden u.a. in § 8 EigBGes beschrieben.

(2) Die allgemeinen Anordnungen und Richtlinien des Magistrats für die gesamte Stadtverwaltung, insbesondere die „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)", gelten sinngemäß auch für den Eigenbetrieb, soweit nicht ausdrücklich

Abweichendes bestimmt ist. Die in der „Allgemeine Dienst- und Geschäftsanweisung für die Stadtverwaltung Frankfurt am Main (AGA)" und in sonstigen Bestimmungen der Stadtverwaltung zugewiesenen Befugnisse werden von der Betriebsleitung wahrgenommen, soweit diese Betriebssatzung keine abweichenden Festlegungen trifft.

§ 9 Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung

Die Aufgaben der Stadtverordnetenversammlung richten sich nach § 5 EigBGes. Ihr obliegt insbesondere die Zustimmung zu Mehrausgaben nach Maßgabe des § 17 Abs. 8 EigBGes, sofern die genehmigten Gesamtaufwendungen für eine Maßnahme um 10%, mindestens jedoch um den Betrag von 500.000 EUR überschritten werden.

§ 10 Personalangelegenheiten

(1) Die Personalverwaltung erfolgt nach den für die Stadtverwaltung geltenden Grundsätzen.

(2) Die Befugnisse des Magistrats bei der Einstellung, Höhergruppierung und Entlassung von Bediensteten mit Ausnahme der/des Betriebsleiterin/Betriebsleiters, der leitenden Angestellten (ab Entgeltgruppe 14 TVöD) und der Beamtinnen/Beamten werden gemäß § 9 Abs. 2 EigBGes auf die Betriebsleitung übertragen.

(3) Dienstvorgesetzte/r der beim Eigenbetrieb Beschäftigten ist die Oberbürgermeisterin/der Oberbürgermeister. Ständiger Vertreter in dieser Eigenschaft ist die Betriebsleitung, die zugleich als Dienststellenleitung im Sinne des Hessischen Personalvertretungsgesetzes (HPVG) und des Hessischen Gleichberechtigungsgesetzes (HGlG) fungiert.

(4) Unbeschadet des § 7 Abs. 3 Ziff. 1 EigBGes vollzieht sich die Vorbereitung der Stellenübersicht nach den für den Stellenplan der Stadt Frankfurt am Main geltenden Grundsätzen.

§ 11 Beteiligung der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung

Die durch Gesetz, Tarifvertrag oder Betriebsvereinbarung vorgesehenen Rechte der Frauenbeauftragten, der Personalvertretung und der Schwerbehindertenvertretung bleiben unberührt.

§ 12 Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter

(1) Auf Grund von einzelvertraglichen Vereinbarungen werden Kursleiterinnen und Kursleiter im Rahmen von Dienstverträgen nebenberuflich für die Volkshochschule Frankfurt am Main zeitlich befristet tätig.

(2) Eine ein Mal jährlich von der Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main einberufene Kursleiterversammlung hat die Funktion, die Entwicklung der Volkshochschule zu erörtern und gibt den nebenberuflichen Kursleiterinnen und Kursleitern Gelegenheit, ihre Interessen gegenüber der Betriebsleitung zu vertreten. Eingeladen werden diejenigen Kursleiterinnen und Kursleiter, die zum Zeitpunkt der Einladung einen Dienstvertrag mit der Volkshochschule Frankfurt am Main geschlossen haben. Die Teilnahme an der Kursleiterversammlung ist freiwillig.

(3) Die Kursleiterversammlung kann ein Vertretungsorgan wählen, das die Belange der Kursleiterinnen und Kursleiter vertritt und zu allen diesen Personenkreis betreffenden Fragen gehört werden soll. Die Mitgliedschaft in der Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter bringt keinerlei Verpflichtungen gegenüber der Volkshochschule Frankfurt am Main mit sich.

(4) Sowohl die Kursleiterversammlung wie auch die Vertretung der Kursleiterinnen und Kursleiter können sich eine Geschäftsordnung geben, die der Genehmigung durch die Betriebsleitung der Volkshochschule Frankfurt am Main bedarf.

§ 13 Zuständigkeit anderer städtischer Stellen

(1) Zuständigkeit des Revisionsamts: Dem Revisionsamt obliegt entsprechend der Revisionsordnung insbesondere die Prüfung der Wirtschafts- und Kassenführung, der Buchführung und der Rechnungen nach den für solche Prüfungen geltenden Rechts- und Verwaltungsvorschriften. Ferner obliegt dem Revisionsamt die Durchführung besonderer Prüfungsaufträge, die ihm von der Stadtverordnetenversammlung oder dem Magistrat erteilt werden oder um die die Betriebskommission oder die Betriebsleitung des Eigenbetriebs ersuchen.

(2) Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts: Die Zuständigkeit des Personal- und Organisationsamts bestimmt sich nach Maßgabe der für die übrige Stadtverwaltung geltenden Grundsätze.

(3) Zuständigkeit des Dezernats Finanzen:

a) Stadtkämmerei
In allen haushaltsrechtlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung die Stadtkämmerei rechtzeitig einzuschalten. Der Stadtkämmerei sind die Beschaffung von Kapital und die Regelung des Kapitaldienstes vorbehalten. Die Verwaltung der Kredite erfolgt durch die Stadtkämmerei. Das Einvernehmen mit der Betriebsleitung ist herzustellen.

b) Referat Beteiligungen
In allen wirtschaftlich bedeutsamen Fragen hat die Betriebsleitung das Referat Beteiligungen rechtzeitig einzuschalten.

c) Kassen- und Steueramt
Bewirtschaftung der Kassenbestände und der sonstigen Mittel, soweit der Eigenbetrieb diese nicht für den laufenden Geldbedarf benötigt. Das nähere regelt § 14 dieser Betriebssatzung.

(4) Zuständigkeit des Rechtsamts
Die Zuständigkeit des Rechtsamts bleibt unberührt.

(5) Kann eine Übereinstimmung zwischen den Dezernentinnen/Dezernenten der vorgenannten Ämter und dem Eigenbetrieb nicht erzielt werden, so ist die Angelegenheit mit einer Stellungnahme der Betriebskommission dem Magistrat zur endgültigen Entschei-dung vorzulegen.

§ 14 Kassen- und Rechnungswesen

(1) Die Geschäfte der Sonderkasse nach § 12 EigBGes werden durch das Kassen- und Steueramt wahrgenommen. Die Einnahmen des Eigenbetriebs sind an dieses in laufender Rechnung abzuliefern. Das Kassen- und Steueramt leistet die Ausgaben des Eigenbetriebs aufgrund der von ihm erteilten Auszahlungsanordnungen.

(2) Die jeweiligen Guthaben des Eigenbetriebs in laufender Rechnung sind angemessen zu verzinsen. Andererseits sind etwaige Vorschüsse, die der Eigenbetrieb in laufender Rechnung in Anspruch nimmt, von dem Eigenbetrieb angemessen zu verzinsen.

§ 15 Wirtschaftsgrundsätze

(1) Die Betriebsleitung hat gemäß §§ 15 bis 19 EigBGes jährlich für das darauffolgende Jahr einen Wirtschaftsplan (Erfolgsplan, Vermögensplan, Stellenübersicht) und als Anlage den fünfjährigen Finanzplan so rechtzeitig vorzulegen, dass eine Beschlussfassung hierüber mit dem städtischen Haushaltsplan erfolgen kann. Weiterhin hat die Betriebsleitung gem. § 21 EigBGes die Mitglieder der Betriebskommission vierteljährlich über die Entwicklung der Erträge und Aufwendungen sowie über die Abwicklung des Vermögensplans schriftlich zu unterrichten.

(2) Der Eigenbetrieb führt seine Rechnung nach den Regeln der kaufmännischen doppelten Buchführung. Die Art der Buchführung muss die zwangsläufige Fortschreibung der Vermögens- und Schuldenteile ermöglichen. Die Buchführung muss zusammen mit der Bestandsaufnahme die Aufstellung von Jahresabschlüssen gestatten, die den Anforderungen nach §§ 22 ff. EigBGes entsprechen. Eine Anlagenbuchführung muss vorhanden sein.

§ 16 Wirtschaftsjahr

Das Wirtschaftsjahr des Eigenbetriebs ist das Haushaltsjahr der Stadt Frankfurt am Main.

§ 17 Jahresabschluss und Berichtswesen

(1) Für die Aufstellung des Jahresabschlusses und des Lageberichts sowie deren Inhalt gelten die Vorschriften der §§ 22 bis 26 EigBGes.

(2) Die Betriebsleitung hat den vollständigen Jahresabschluss (Bilanz, Gewinn- und Verlustrechnung und Anhang) sowie den Lagebericht bis zum 30.06. des Folgejahres aufzustellen, unter Angabe des Datums zu unterschreiben und der Betriebskommission vorzulegen.

(3) Für die Prüfung des Jahresabschlusses und des Lageberichts und deren weitere Behandlung sowie Offenlegung gilt § 27 EigBGes.

(4) Darüber hinaus legt die Betriebsleitung der Betriebskommission vierteljährlich einen Controllingbericht vor.

§ 18 Bekanntmachungen

Die gesetzlich und durch diese Betriebssatzung vorgeschriebenen Bekanntmachungen des Eigenbetriebs erfolgen im „Amtsblatt der Stadt Frankfurt am Main".

§ 19 Inkrafttreten

Diese Änderungssatzung tritt am Tage nach der amtlichen Bekanntmachung in Kraft.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Die Volkshochschule Frankfurt am Main (nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt), Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main, E-Mail vhs@frankfurt.de, Tel. 069 212-71501, ist ein Eigenbetrieb der Stadt Frankfurt am Main und die verantwortliche, datenverarbeitende Stelle im Sinne des Datenschutzrechts.

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden von uns verwendet, um einen Vertrag mit Ihnen über die Buchung eines Kurses in unserem Haus abzuschließen und diesen anschließend durchführen zu können oder Sie auf eine Warteliste setzen zu können (Vertragsanbahnung und Vertragsdurchführung). Um den Vertrag mit Ihnen erfüllen zu können, benötigen wir Daten, die zwingend anzugeben und gekennzeichnet sind (z.B. Name Adresse, Kontaktdaten) und freiwillige Daten, die wir z.B. für statistische Zwecke nutzen. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit, um etwaige Genehmigungen durch die Erziehungsberechtigten einzuholen, zur altersgerechten Einstufung sowie zur Bereinigung der technischen Systeme. Eine gesetzliche Pflicht zur Bereitstellung Ihrer personenbezogenen Daten besteht nicht.

Die Abfrage Ihrer Kontaktdaten Festnetz-/Mobilfunknummer und E-Mail-Adresse erfolgt ebenfalls zur Durchführung des Vertrags bzw. in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen, Ausfall einer Veranstaltung oder sonstigen Rückfragen im Zusammenhang mit der gebuchten Veranstaltung kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig über den Ausfall eines Kurses/Veranstaltung informieren. Weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet und zum Zweck der anonymisierten Auswertung.

Wenn Sie uns zwecks Zahlung der Kursgebühren ein Lastschriftmandat erteilen, verarbeiten wir die IBAN, den Namen und Vornamen des/der Kontoinhabers/-in. Diese Daten leiten wir zwecks Bankeinzug an unser Bankinstitut weiter. Stellen Sie uns die erforderlichen Bankdaten nicht bereit, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursentgelts vor Ort, zu den veröffentlichten Öffnungszeiten, bar tätigen.

Bei Anträgen auf eine Entgeltermäßigung prüfen wir lediglich, ob die der Ermäßigung zugrunde liegenden Voraussetzungen zum Zeitpunkt der Antragstellung vorliegen. Hierzu ist die Einreichung entsprechender Nachweise vor Kursbeginn erforderlich. Zur Gewährung von Ermäßigungen werden Gesundheitsdaten (Schwerbehinderten-Ausweis) oder Lichtbilder nach Art. 9 DSGVO verarbeitet. Bei Teilnahme an Integrationskursen sind wir dazu verpflichtet, die Daten aus dem Anmeldeformular an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) zu übermitteln sowie zur Zertifikatserstellung die Nummer des Passes, Personalausweises oder eines vergleichbaren zu bezeichnenden Ausweises des/der Kurs- oder Prüfungsteilnehmers/-in. Ggf. verarbeiten wir in diesem Zusammenhang öffentliche Bescheinigungen oder Urkunden.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden in unseren Systemen verarbeitet, insbesondere gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Diese verpflichten wir regelmäßig durch geeignete Maßnahmen (z.B. Verträge zur Auftragsdatenverarbeitung) auf die Einhaltung der datenschutzrechtlichen Vorschriften.

Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen. Bei Nichtangabe von Pflichtdaten können eine Kursbuchung und Kursteilnahme nicht erfolgen.

3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse und sonstige Kontaktdaten wie Telefon- und Mobilfunknummer nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über unsere E-Mail-Adresse vhs@frankfurt.de mitteilen.

4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten an Vertragspartner (z.B. Kursleiter/-in, Prüfungsinstitute, Auftragsverarbeiter und öffentliche Stellen) weiter, soweit wir hierzu gesetzlich berechtigt oder verpflichtet sind (z.B. Auftragsdatenverarbeitungsverträge, Befugnisse nach Art. 6 DSGVO, gerichtliche Anordnungen etc.).

5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens.

6. Speicherdauer und Löschung

Für personenbezogenen Daten für Vertragszwecke besteht eine Aufbewahrungsfrist gemäß §114 Abs.1 HGO. Die Aufbewahrungsfrist beginnt jeweils am 01. Januar der Beschlussfassung über den Jahresabschluss des folgenden Haushaltsjahres und besteht für grundsätzlich 13 Jahre. Insofern keine gesetzlichen Aufbewahrungsfristen bestehen, werden Ihre gespeicherten Daten nach Zweckerreichung, nach Widerruf einer erteilten Einwilligung oder bei Widerspruch gegen eine Verarbeitung, gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen einer Kontaktanfrage bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist oder diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben wurden. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer von 3 Jahren zum Ende des Kalenderjahres gespeichert.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen, sofern die gesetzlichen Voraussetzungen vorliegen. Wenden Sie sich hierzu per E-Mail bitte an: vhs@frankfurt.de

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei der zuständigen Hessischen Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren: poststelle@datenschutz.hessen.de

Die Kontaktdaten unseres behördlichen Datenschutzbeauftragten lauten: datenschutz@stadt-frankfurt.de

Stichwortverzeichnis

3D-Animation ... 232

A

Access 2019 ... 203, 214, 217
Acem-Meditation ... 123
Achtsamkeit ... 44, 115, 121
Acrobat ... 230
Acrylmalerei ... 100, 307
Administration ... 248
Adobe Animate ... 242
Adobe Creative Cloud ... 225, 229
Aerobic ... 137
Affinity Designer ... 226
Affinity Photo ... 222, 229
Affinity Publisher ... 225
After Effects ... 232
Agiles Projektmanagement ... 259
Aktiv im Alter ... 303
Aktzeichnen ... 97
Alexander-Technik ... 123
Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB) ... 339
Altgriechisch ... 173
Android ... 208, 247, 316
Animation ... 221, 228, 231
Anmeldung ... 6, 349
Antike ... 38
Apps ... 208, 247, 316
Aquarellieren ... 100, 307
Arabisch ... 154
Arabische Kalligraphie ... 103
Arbeit und Leben (DGB/VHS) ... 55
Archäologie ... 38
Architekturfotografie ... 92
Astronomie ... 72
A-TeBo-Workout ... 137
Audacity ... 231
Audio ... 231
Augentraining ... 304
Autobiografisches Schreiben ... 76, 307
Autogenes Training ... 118, 120
Ayurveda ... 115, 116

B

Ballsport ... 140
barre concept® mit Baby ... 140
Bauch-Beine-Po ... 138
Beckenbodengymnastik ... 132
Berufliche Bildung ... 201
Berufsorientierung ... 263
Betreuungsrecht ... 39
Betriebspraxis ... 258
Betriebssatzung der Frankfurter VHS ... 341
Betriebssysteme ... 248
Bewegung ... 115
Bewerbungstraining ... 263
Bilanzierung ... 258
Bildbearbeitung ... 221, 229, 284, 318
Bildhauerei ... 104
Bildnerisches Gestalten ... 95
Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) ... 18
Bildungsberatung Hessencampus ... 8
Bildungsurlaube ... 3, 14, 321
Blended Learning ... 20
Blender ... 233
Blockflöte ... 84
Bloggen ... 234
Blues Harp ... 85
Blumenwerkstatt ... 105
Bodystyling ... 138
Bollywood-Tanz ... 80
Bridge ... 305
Buchbinden ... 105, 282
Buchführung ... 258, 261
Bürokommunikation ... 219
Büroorganisation ... 262
Business English ... 167
Business Knigge ... 32, 255
BWL ... 258

C

C (Programmiersprache) ... 246
C#.net ... 246
Cajòn ... 85
Callanetics ... 138
Cambridge-Prüfungsvorbereitung ... 165
Canva ... 241
Capoeira ... 283
Chinesisch ... 155
Chinesische Kalligraphie ... 155
Comic-Zeichnen ... 98, 282
Community Management ... 236, 239
Computer und Internet ... 205, 283, 314
Contemporary Dance ... 79
Content-Management-Systeme (CMS) ... 242, 244
Content-Marketing ... 236, 240
Core-Training ... 132
Corona ... 9
CSS ... 244

D

Dance Workout ... 138
Dänisch ... 156
Datenbanken ... 214, 217
Datenschutzbestimmungen der Frankfurter VHS ... 343
Datensicherheit/-schutz ... 39, 205
DaVinci Resolve ... 231
Demokratiewerkstätten der VHS ... 13
Design ... 102, 225
Deutsch ... 274
Deutsch als Fremdsprache (DaF) ... 143, 283
Deutsches Romantik-Museum ... 17
Deutsch-Prüfungen (DaF) ... 148
Digital Painting ... 221, 282
Discord ... 285
Drupal ... 244

E

Ebru-Kunst ... 107
EDV ... 205, 283, 314
Ehrenamt ... 54, 56
Einbürgerungstest: Termine und Infos ... vhs.frankfurt.de
E-Mail-Marketing ... 235
Englisch ... 157, 283, 311
English Language Day ... 153
Entspannung ... 119
E-Payment ... 205, 315
Erklärvideos erstellen ... 241
Esperanto ... 167
Ethical Hacking ... 249
Excel 2019 ... 203, 212, 220, 284
Exkursionen ... 67

F

Facebook ... 56, 238
Farsi für Kinder ... 283
Faszientraining ... 136
Feedback-Bogen ... 347
Feldenkrais® ... 122, 308
Film ... 34, 231, 281
Filmforum Höchst ... 22
Finanzbuchhaltung: Xpert Business ... 260
Finanzplanung ... 257, 258
Finnisch ... 167
Fit und aktiv im Freien ... 141
Fitness ... 137
Fitness rund ums Baby ... 139
Flicken, Kleidung abändern ... 110
Folkloretänze ... 81
Food-Fotografie ... 90
Fotobearbeitung ... 221
Fotobuch ... 224
Fotoexkursionen ... 92
Fotografie ... 88, 281
Frankfurt und Umgebung ... 57, 63, 307
Frankfurter Psychoanalytische Freitagsrunde ... 43
Französisch ... 168, 312
Fremdsprachen ... 149, 283, 311
Führungen ... 63, 307
Fünf Tibeter® ... 125

G

Gartenplanung ... 71
Gebärdensprache ... 35
Gedächtnistraining ... 54, 305
Geldanlage ... 257, 304
Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen (GER) ... 152
Geschichte ... 28, 37, 57, 307
Gesellschaft ... 27
Gesprächsführung ... 51, 249
Gesundheit ... 113
Gewalt – Sehen – Helfen ... 52, 304
Gimp ... 221, 284
Gitarre ... 86, 307

Globalisierung ... 36
Goldschmieden ... 104
Google ... 206, 235
Grafisches Gestalten ... 102, 225, 228
Griechisch ... 173
Grundbildung ... 271
Gymnastik ... 132
GYROKINESIS® ... 134

H

Häkeln ... 111
Hatha-Yoga ... 117, 126, 308
Hauptschulabschluss ... 274
Hindi ... 174
HipHop und Streetdance ... 283
Hirnforschung ... 47
Hochbegabtenzentrum (HBZ) ... 286
HTML ... 242
Hygienekonzept der Frankfurter VHS ... 9

I

iCloud ... 210, 316
IELTS-Prüfungsvorbereitung ... 165
Illustration ... 101, 228
Illustrator ... 227
Impressum ... 9
Improvisation ... 77, 79
InDesign ... 225
Influencer-Marketing ... 238
Infografiken ... 221, 228, 241
Infoveranstaltungen ... 23
Instagram ... 238
Instrumentalkurse ... 84, 307
Interkultureller Austausch und Begegnung ... 32
Internationale Tänze ... 80
Internet ... 205, 283, 315
iPad ... 210, 221, 231, 282, 316
iPhone ... 86, 210, 316
Isländisch ... 174
Italienisch ... 175, 313

J

Jammen ... 88
Japanisch ... 181
Japanische Teezubereitung ... 106
Java ... 246, 285
JavaScript ... 245
Jogging ... 141
Jonglieren ... 281
Journalismus ... 55
Jüdische Volkshochschule (JVHS) ... 326
Junge VHS ... 278

K

Kali Linux ... 249
Kalligraphie ... 103, 155, 181
Kampfkunst ... 140, 283
Kapitalanlage ... 258, 304
Karriere ... 201
Karrierecoaching ... 263
Kaufmännische Grundlagen ... 258
Kerzenwerkstatt ... 105
Kindertagespflege ... 264
Kino ... 22
Klima ... 18, 29, 58, 69
Knigge ... 32, 207, 255, 208
Kombinationskurse – MS Office ... 220
Kommunikation ... 35, 49, 249
Konfliktlösung ... 252
Koreanisch ... 183
Körpererfahrung ... 119
Körperpflege ... 115
Körpersprache ... 78, 83, 252, 278
Kreativität ... 73, 281, 307
Kreislauftraining ... 133
Kroatisch ... 184
Kultur ... 73, 281, 307
Kulturaustausch ... 32
Kunst ... 73, 281, 307
Kunst- und handwerkliche Techniken ... 104
Kunstgeschichte ... 97, 307
Künstliche Intelligenz (KI) ... 42, 56, 247

L

Lachyoga ... 131
Latein ... 185
Layout ... 225
LEA Leseklub ... 32
Learning-Management-Systeme (LMS) ... 245
Leichte Sprache ... 35
Leitbild der Volkshochschule Frankfurt a.M. ... 10
Lern- und Gedächtnistraining ... 54, 279
Lesen und Schreiben für Deutschsprachige ... 272
Lesepatinnen und Lesepaten ... 54
Lightroom ... 223
Line Dance ... 80, 310
LinkedIn ... 236
Linux ... 248
Literatur ... 74, 164
Lohnbuchführung ... 258, 260
Lu Jong ... 125

M

Makrofotografie ... 91
Malen ... 95, 281, 307
Management ... 255
Märchen ... 33, 303
Massage ... 119
Microsoft Office Specialist (MOS) ... 203
Microsoft Teams ... 205, 220
Mindful2Work ... 115, 120
Mitarbeiter/-innen und Zuständigkeiten ... 332
Mobiles Lernen ... 210
Mobiltelefon ... 208, 231, 240, 316
Moderation ... 252
Moodle ... 245
MS Office ... 220
Mundharmonika ... 85
Musical Dance ... 80
Musik ... 82
Musiktheorie ... 84
MySQL ... 217

N

Nachhaltigkeit ... 18, 36, 58, 69, 110, 115
Nachtfotografie ... 89, 92
Naga Yoga ... 131
Nähen ... 107, 282
NAO ... 246
Natur ... 69
NATURALFLOW® ... 136
Naturwissenschaften ... 72
Netzwerke ... 248
Netzwerken ... 236, 253
Neurolinguistische Programmieren (NLP) ... 254
Newsletter-Marketing ... 235
Niederländisch ... 185
Nordic-Walking ... 141
Norwegisch ... 186

O

Öffentlichkeitsarbeit ... 56, 235
Office 2019 ... 203, 220
Office 365 ... 203, 205, 213, 220, 248
Office-Training ... 262
Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung ... 6
Ölmalerei ... 100, 308
OneNote 2019 ... 219
Online-Bezahlsysteme/-Banking ... 205, 315
Online-Konferenzen ... 205, 252
Online-Kurse ... 20
Online-Marketing ... 234
Oper ... 83
Orientalischer Tanz ... 81
Origami ... 106
Osteopathie ... 115
Outdoorsport ... 141
Outlook 2019 ... 219

P

Pädagogik ... 52
Pädagogische Fachkräfte ... 264
Partnerschaft ... 46, 50
Pastellkreide ... 96, 99
PDF ... 207, 230
PDL-Sprachenlernen ... 158, 176
Perlenwerkstatt ... 104
Persisch ... 187
Persönlichkeitsentwicklung ... 46
Pflanzenwelt ... 71
Pflegefamilie ... 53
Philosophie ... 42
Photoshop ... 221
Photoshop Elements ... 222
PHP ... 246
Pilates ... 134, 141
Pinterest ... 238
Pivot-Tabellen ... 214
Podcast ... 241
Poi Swinging ... 281
Politik ... 13, 36, 56
Polnisch ... 187
Port de Bras™ ... 139

Porträtfotografie ... 91
Porträtzeichnen ... 97
Portugiesisch ... 188
PowerPoint 2019 ... 203, 218, 220, 241, 284
Präsentieren ... 253, 279
Premiere Elements ... 232
Premiere Pro ... 232
Procreate ... 221, 282
Programmieren ... 246, 285
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ... 120
Projektmanagement ... 249
Psychoanalytische Freitagsrunde ... 43
Psychologie ... 43
Python ... 246, 285

Q – R

Qigong ... 117, 124
Qualitätsmanagement an der VHS ... 11
Rahmenentgeltordnung der Frankfurter VHS ... 338
Rap-Songs ... 32
Raspberry Pi ... 247
Realschulabschluss online ... 274
Rechnen ... 273
Rechnungswesen ... 258, 260
Recht ... 39, 57, 239, 304
Religion ... 40
Rhetorik ... 249, 279
Roboterprogrammierung ... 246
Rückengymnastik ... 118, 132, 309
Rund um die Gesundheit ... 115
Russisch ... 189

S

Schauspieltechnik ... 77
Schmuckherstellung ... 104
Schreibwerkstätten ... 75
Schriftgestaltung ... 102
Schulabschlüsse ... 274
Schulische Förderung ... 273
Schwedisch ... 192
Seifenküche ... 106
Selbstbehauptung ... 278
Selbstfürsorge ... 44, 303
Selbstmanagement ... 46, 256
Selbstverteidigung (für Frauen) ... 52, 140, 278, 304
Sharepoint ... 248
ShotCut ... 231
Silberschmuck ... 105
Singen ... 57, 83
Sketchnotes ... 102
Skype ... 205,253
Smartphone ... 208, 231, 240, 316
Social Media ... 234
Social Media Manager/in (BVCM) ... 237
Social Media Marketing ... 236
Songwriting ... 87
Sorbisch ... 193
Soziale und pädagogische Berufe ... 264
Sozialer Zusammenhalt ... 34
Soziokratie ... 34
Spanisch ... 193, 283, 313
Spiritualität ... 40
Sport ... 137, 283, 308
Sprachen ... 149, 283, 311
Sprachprüfungen ... 148, 150
Sprech-/Stimmbildung ... 57, 83, 249
SQL ... 217, 247
Stadtentwicklung ... 36, 59, 63
Stadtführungen ... 32, 63, 307
Stadtgeschichte ... 38, 64, 307
Stepptanz ... 79
Steuererklärung ... 57, 257
Sticken ... 111
Storytelling ... 231, 240, 252
Streaming ... 241
Stressabbau ... 115, 120, 251, 256
Stretching ... 136
Stricken ... 111
Studium Generale ... 28
Studium Musicale online ... 82
Sturzprophylaxe ... 308
Suchmaschinenoptimierung (SEO) ... 236, 245
Swing ... 310

T

Tabellenkalkulation ... 203, 212, 220, 284
Tablets ... 208, 316
Tai Chi ... 117, 124, 141
Tanzen ... 79, 283, 310
telc-Zertifikate ... 148, 151
Texten für Internet und Social Media ... 240
Textiles Gestalten ... 107, 282
Textverarbeitung ... 203, 211, 220, 284
Thai ... 198
Thai- und Kickboxen ... 140
Theater ... 76, 281
Tierisches Leben ... 70
Tiffany Glaskunst ... 105
TikTok ... 242
Toastmasters ... 165
Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ... 125
Trialog der Religionen ... 40
Tschechisch ... 198
Tunesisches Häkeln ... 111
Türkisch ... 199
Typo 3 ... 244
Typografie ... 102, 228

U

Ubuntu ... 248
Ukrainisch ... 200
Ukulele ... 85
Umwelt ... 69
Ungarisch ... 200
Unternehmensanalyse ... 258
Unterrichtsorte ... 335
Upcycling ... 110
Urban Sketching ... 97

V

VBA-Programmierung in Excel ... 215
Vectorart ... 228
VHS Garten ... 19, 69
VHS im Wohnzimmer ... 20
VHS speaks English ... 319
vhs.cloud ... 20
Videobearbeitung ... 231, 241
Viniyoga ... 128
Vipassana-Meditation ... 123
Visual C#.net ... 246
Vocal Coaching ... 83
Vorsorgerecht ... 304
Vorträge ... 23
VWL ... 258

W

Wachstuch selber machen ... 110
Walking ... 140
Wassergymnastik ... 137, 309
Webdesign/-entwicklung ... 242
Webredaktion ... 235
Weltanschauung ... 40
WhatsApp ... 209, 318
Windows 10 ... 206, 248, 214
Windows 11 ... 207
Windows PowerShell ... 246
Windows Server ... 248
Wing Tsun ... 140
Wirbelsäulengymnastik ... 118, 132, 309
Wirtschaft, Ratgeber ... 257
Word 2019 ... 203, 211, 220, 284
WordPress ... 205, 234, 242

X – Z

Xpert Business ... 260
Yin Yoga ... 129
Yoga ... 117, 126, 308
Yoga rund ums Baby ... 131
Youtube ... 238, 241
Zehn-Finger-Schreibtechnik ... 262, 284
Zeichnen ... 95, 281, 307
Zeitmanagement ... 255
ZenBo Balance® ... 122
Zen-Meditation ... 123
Ziele für nachhaltige Entwicklung (UNESCO) ... 18
Zoom ... 205, 253
Zu Gast in den Schulen ... 338
Zumba® ... 138
Zumba® Gold ... 139, 311

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

Ihr Feedback ist uns wichtig!

Wir wollen sicherstellen, dass Sie mit unserem Angebot zufrieden sind.

Ihre Anregung oder Ihre Beschwerde betrachten wir als Chance zur Weiterentwicklung und Verbesserung unseres Programms und unserer Serviceleistungen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung.

Mein Anliegen

☐ **Anregung** ☐ **Beschwerde** ☐ **Vorschlag**

☐ betrifft Kurs: **Kursnummer** — **Halbjahr** — 2 0

☐ Sonstiges

Meine Kontaktdaten

Kundennummer (falls vorhanden)

☐ Frau ☐ Herr

Nachname/Familienname

Straße, Hausnummer

Vorname

PLZ

Ort

Telefon (für Rückfragen)

E-Mail

→ Senden Sie das ausgefüllte Formular **per Post an**
Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Annahme

Bearbeitung

Auswertung

Anmeldung

für einen Kurs bzw. eine Veranstaltung/Prüfung an der Volkshochschule Frankfurt am Main

vhs Volkshochschule Frankfurt am Main

Ich melde mich verbindlich für folgenden Kurs bzw. folgende Veranstaltung/Prüfung an und erkläre mich zur Zahlung des Teilnehmerentgelts/der Prüfungsgebühr bereit:

Kursnummer | Course number

Teilnehmer/-in

Kundennummer | Customer number

☐ Frau | Mrs. ☐ Herr | Mr.

***Nachname/Familienname** | Surname/Family Name

***Vorname** | First Name

c/o (wohnhaft bei)

***Straße, Hausnummer** | Street, House No.

***PLZ** | Postcode

***Ort** | Town

Telefon | Telephone

Geburtsdatum | Date of birth

***E-Mail**

☐ Ich melde mich für den kostenlosen Newsletter der Frankfurter VHS an.

Ich habe meinen **Hauptwohnsitz in Frankfurt am Main** und beantrage die Ermäßigung des Teilnehmerentgelts. Ich füge den aktuell gültigen Nachweis bei:

☐ Frankfurt-Pass-Inhaber/-in	**50%**
☐ Sozialhilfeempfänger/-in, Arbeitslose/-r	**50%**
☐ Schüler/-in, Studierende/-r, Auszubildende/-r	**20%**
☐ Jugendleitercard-Inhaber/-in**	**20%**
☐ Ehrenamtscard-Inhaber/-in**	**20%**
☐ Schwerbehinderte/-r (mind. 50%)	**20%**

Ich willige in die Verarbeitung besonderer personenbezogener Daten im Sinne von Gesundheitsdaten des Art. 9 DSGVO ein. Die Einwilligung zur Verarbeitung dieser Daten kann jederzeit widerrufen werden. Wenn Sie uns keine Einwilligung zur Verarbeitung erteilen, können wir keine Ermäßigung des Teilnahmeentgelts gewähren.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Teilnehmer/-in**
Date, Signature
✘

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats

Ich ermächtige die Volkshochschule Frankfurt am Main (VHS), Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

***Kreditinstitut** | Bank

***BIC/SWIFT**

***IBAN**
DE

☐ Abweichende/-r Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in

Nur ausfüllen, wenn Teilnehmer/-in und Kontoinhaber/-in nicht identisch:
Ich übernehme die selbstschuldnerische Bürgschaft für die Forderungen der Volkshochschule Frankfurt am Main an die angemeldete Person.

Nachname/Familienname, Vorname | Surname/Family Name, First Name

Straße, Hausnummer | Street, House No.

PLZ | Postcode

Ort | Town

Dieses Mandat gilt für die/den genannte/n Teilnehmer/-in und wird **einmalig** erteilt.

Gläubiger ID der VHS Frankfurt am Main: DE67 431 00000022043

Ich bin damit einverstanden, dass zur Erleichterung des Zahlungsverkehrs die Frist für die Information über den Einzug einer fälligen Zahlung verkürzt werden kann. Die Information über den Einzug und die Mandatsreferenz erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung/Rechnung.

Ich erkläre mich mit den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der Volkshochschule Frankfurt am Main einverstanden und habe den Hinweis auf Speicherung der persönlichen Daten, sowie die Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften zur Kenntnis genommen.***

***Datum, Unterschrift Rechnungsempfänger/-in oder Kontoinhaber/-in**
Date, Invoice Recipient/Accountholder's signature
✘

*Pflichtfeld | **Ermäßigung ist nicht wohnortbezogen. | ***Siehe Rückseite | Stand: 05/2018

→ Senden Sie das vollständig ausgefüllte Formular inkl. entsprechender Nachweise für Ermäßigungsansprüche **per Post an**

Volkshochschule Frankfurt am Main
43.5 Kundenservice, Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main
per Fax an 069 212-71500 oder **per E-Mail an vhs@frankfurt.de**

↘ **Diesen Bereich bitte nicht ausfüllen.**

Anspruch auf Ermäßigung: **Ja** **Nein**

Frankfurt-Pass-Nr. **Datum/Unterschrift**

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

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften
Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernmeldekommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, E-Mail, Telefax, Telefon). In diesem Fall steht Ihnen auf Grund gesetzlicher Vorschriften ein Widerrufsrecht zu. Weitere Informationen dazu finden Sie auch unter vhs.frankfurt.de

Hinweis auf die Informationspflicht und Speicherung persönlicher Daten im ADV
Benachrichtigung gemäß § Art. 13 DSGVO/§18 HDSG: Ihre Daten werden zu Verwaltungszwecken in einer automatisierten Datei gespeichert, zum Gebühreneinzug an Banken weitergegeben, in anonymisierter Form für statistische Zwecke verarbeitet und nach Ablauf der gesetzlichen Aufbewahrungsfristen gelöscht. Es besteht Ihnen gegenüber eine Informationspflicht, sofern Sie über die erhobenen Daten keine Kenntnis besitzen.

„Toll, dass ich so einfach soziale Projekte in unserer Stadt unterstützen kann.“
Vanessa
www.mainFrankfurt.org
MAIN FRANKFURT
Eine Initiative der Frankfurter Sparkasse.

Babbeln für die Seele

Wir vermitteln Telefonfreundschaften:

www.frankfurt.de/gesund-durchs-jahr
069. 212 33630

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main

REDEN TUT GUT

Gemeinsam stärker

Finden Sie Ihre Selbsthilfegruppe zu einem sozialen, körperlichen oder seelischen Thema:

www.selbsthilfe-frankfurt.net
069. 559 444

Selbsthilfe e.V.