

Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den nördlichen
Stadtteilen



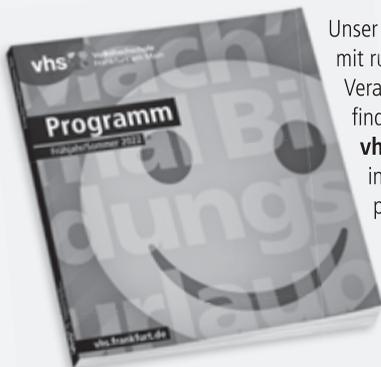
Programm
Frühjahr/Sommer 2022

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	5
Informationen zur Anmeldung	7
Bildungsurlaub an der Frankfurter VHS	8
Online lernen	10
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule.....	12
Studium Generale – Menschheitswissen in vier Etappen.....	13
VHS-Unterrichtsorte.....	105
 Gesellschaft, Politik, Psychologie	14
Interkultureller Austausch und Begegnung	14
Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt.....	16
Geschichte	16
Recht	18
Psychologie.....	19
Gewaltprävention.....	23
 Frankfurt, Region, Umwelt	24
 Kunst, Kultur, Kreativität	26
Tanz.....	26
Musik	27
Fotografie	29
Bildnerisches Gestalten.....	30
Kunst- und handwerkliche Techniken	32
Nähen, Textiles Gestalten	35
Handarbeit.....	39
 Gesundheit, Bewegung	41
Rund um die Gesundheit	41
Entspannung und Körpererfahrung	44
Yoga	50
Gymnastik.....	53
Fitness und Sport	57
 Sprachen.....	60
Hinweise zu Sprachkursen	60
Deutsch als Fremdsprache	61
Englisch	62
Französisch	63

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

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



Italienisch	64
Russisch	65
Spanisch	66

Beruf, Karriere, Computer, Internet 69

Computer und Internet	69
Smartphones und Tablets	70
Textverarbeitung	72
Tabellenkalkulation	74
Präsentation	77
Bürokommunikation	78
Kombinationskurse – MS Office	79
Webdesign und Webentwicklung	80
Betriebspraxis	82
Soziale und pädagogische Berufe	83

Grundbildung, Schule 84

junge vhs 86

Aktiv im Alter 93

Symbole im Programm

 Keine schriftliche Anmeldung,  Informationsblatt zur Veranstaltung,
 Angebote für Frauen,  Bildungsurlaub,  Behindertengerechter
 Zugang, TN = Teilnehmer/-in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.



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.

Persönlich

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

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

Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr
 Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

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

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest für die Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch finden Sie unter vhs.frankfurt.de/Onlinesprachtest
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**
- **Hauptschulabschluss**
- **Realschulabschluss Online**
Telefonische Beratung unter 069 212-39869
Di, 17 – 18 Uhr
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an 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 unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10 – 13 Uhr
und nach Vereinbarung.

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

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

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

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.

Bildungsurlaube werden von uns fortlaufend im Jahr geplant. Alle Angebote finden Sie im Internet unter

vhs.frankfurt.de/Bildungsurlaub



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 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.

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 oder Sie können sich die Unterlagen online unter der jeweiligen Kursnummer herunterladen.

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.

Eine Ablehnung Ihres Bildungsurlaubs durch Ihren Arbeitgeber ist nur in Ausnahmefällen möglich.

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

Weitere Informationen erhalten Sie direkt beim Land Hessen unter **arbeitswelt.hessen.de/bildungsurlaub**

Möchten Sie Besuch von uns? Lernen Sie live und interaktiv im eigenen Wohnzimmer

In unserem breiten Onlinekursangebot findet jede/r einen Kurs – für jedes Interesse und jedes Alter. Unser Angebot wird kontinuierlich erweitert, also schauen Sie gerne öfter bei uns auf der Website vhs.frankfurt.de vorbei.



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

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.



Frankfurt, Region, Umwelt

Im Bereich Umwelt und Natur finden Sie Angebote z.B. zum UNESCO-Welterbeprogramm oder zu Nachhaltigkeit.



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.

Tipp: Meet and Create: Mit Bildern und Farben sprechen – Ein kostenloser Online-Infonachmittag am 12. Februar mit Kurzvorträgen rund um Grafik und Gestaltung auf Papier und digital (Kursnr. 5320-00).



Gesundheit, Bewegung

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



Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir auch als Online-Kurse oder im Blended Learning-Format an.



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.



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.

Tipp: Unser kostenloser Online-Infonachmittag am 19. Februar rund um die Themen Bloggen und Social Media gibt Ihnen einen Einblick in unser umfangreiches Kursangebot in diesem Bereich (Kursnr. 5400-40).



Grundbildung, Schule

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

Spezielle Angebote

Auch im Hochbegabtenzentrum, bei der Jungen VHS und in unserem Programm „Aktiv im Alter“ haben wir Online-Kurs geplant.

Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus!

Unsere aktuellen Online-Angebote finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/Onlinelernen

Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Online-Kurse begrüßen zu dürfen.

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



Filmforum höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

Festivals 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.

Das aktuelle Kinoprogramm wird im monatlich erscheinenden Programmflyer, im Internet unter www.filmforum-hoehchst.de, 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“.

Internet

www.filmforum-hoehchst.com

filmforum@home

filmforum-hoehchst.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 18.30 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-, Quartals- oder Jahresabonnement

Studium Generale

Menschheitswissen in vier Etappen

Wir befassen uns in diesem Semester im Themenblock Geschichte mit der Gegenwartsgeschichte 1945 bis heute. Im Schatten des Kalten Krieges gelang es den kolonialisierten Völkern, ihre nationale Unabhängigkeit zu erreichen – oft unter schwersten Opfern. Wir diskutieren die Rolle verschiedener Akteure – von Staaten über transnationale Konzerne bis zur UNO.

Bei den aktuellen Gesellschaftsthemen beschäftigen wir uns u.a. mit aktuellen Krisen und deren Auswirkungen auf Staat und Gesellschaft. In der Chemie geht es dieses Mal um die Bedeutung des Kohlenstoffs und der Fertigkeit Feuer zu entfachen.

Themenüberblick

Geschichte: Gegenwartsgeschichte 1945 – heute

Kunst: Surrealismus bis Pop Art

Musik: Neue Musik bis Zeitgenössische Musik

Literatur: Literatur nach dem Zweiten Weltkrieg

Gesellschaft: Krisen, Neoliberalismus und mehr ...

Naturwissenschaften: Chemie und Mathematik

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

Begeben Sie sich mit uns auf eine inspirierende Reise durch das Menschheitswissen! Das Zusteigen ist jederzeit möglich.

Anmeldung zur Vortragsreihe

Präsenz: Kursnr. 0010-01 (VHS Sonnemannstraße 13)

Online: Kursnr. 0010-01D (Zoom)

Di + Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Feb. – 05. Mai, 22x; € 110**

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

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

Organisation und Anmeldung

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

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



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Interkultureller Austausch und Begegnung

Die Stadt mit Deinen Augen

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

Rap-Songs schreiben

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

Reise nach Afrika – inklusiv und fantasievoll

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. In diesem Kurs erfahren Sie, wie die Menschen in Afrika sich die Geschichten weitererzählen. Und dann probieren Sie das Erzählen selbst aus. Mithilfe von kleinen Übungen gehen Sie im Kurs gemeinsam auf eine Reise ins ferne Afrika – vielleicht sogar mit einer eigenen Geschichte!

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

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 melodiose 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

LEA Leseklub NWZ: Lesen in Einfacher Sprache

Ein Angebot für alle mit Spaß an Geschichten

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.

0105-03 Nord  Kursleiter/-innen Team

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **24. März – 19. Mai, 7x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

NEU im
Programm

NEU im
Programm

NEU im
Programm

Gesellschaft und sozialer Zusammenhalt

Deutsche Gebärdensprache

● **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

Geschichte

Kleine Weltgeschichte großer Persönlichkeiten

Teil 1: Karl der Große und seine Zeit

Karl der Große, Frankenherrscher, römischer Kaiser, Sachsen-schlächter, Reformier, 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

NEU im
Programm

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

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

Zwischen Urgeschichte und Römerzeit: die Frühgeschichte Hessens

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 Teilnehmer 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

NEU im
Programm

Kunstraub in Antike und Gegenwart

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 Kunst- raubes 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

NEU im
Programm

Stadtpläne der Antike

Der Vortrag beschäftigt sich zunächst mit der Entwicklung der Stadtpläne im Vorderen Orient und dem ersten Auftauchen stadtdähnlicher Siedlungen im europäischen Raum. Systematische Stadtpläne 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 Stadtpläne des Altertums in der Neuzeit

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

NEU im
Programm

Recht

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

Betreuungsrecht

Bereits seit 1992 gilt das Betreuungsrecht. Gebrechlichkeitspflege 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

i

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

Psychologie

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.

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

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 Lebense-

nergie? Machen Sie die wohlthuende 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

Von der Palme runterkommen

Stärken Sie Ihren Vagusnerv, finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht

Hier erlernen sie einfache Strategien, um Ihren Entspannungs-nerv (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**
Nordwestzentrum; € 45

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**
Nordwestzentrum; € 29

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

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

● 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.

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

● 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.

1010-20 Nord  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

1010-23 Nord  Elke Wilhelm

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

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 konstruktives 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

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

1020-04 Nord Silke Manus

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **09. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei



Frankfurt, Region, Umwelt

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

Imkern durch die Jahreszeiten

Bienen im ChamissoGarten

NEU im
Programm

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, 08. Sep.,

Sa, 12.00 – 13.00 Uhr, **17. Dez., 8x**

Treffpunkt: ChamissoGarten, Chamissostr. 38; € 144

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



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 unseren Kursen.

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE

Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

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: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen

2242-05 Nord  *Mridula Singh*

Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 42

Elmauer Quadrille

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

NEU im
Programm

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**

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 142

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**

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 130

Musik

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.

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.
Falls kein eigenes Instrument vorhanden ist, können Instrumente für den Tagesworkshop verliehen werden.
Leihgebühr: € 10 (im Kurs zu zahlen)

2350-14 Nord Norbert Enz
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **23. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Gitarre

● 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.

2352-12 Nord Tillman Suhr
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **03. März – 09. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 96, Mat. Kosten € 5

● 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

Liedbegleitung mit der Gitarre

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 Memo-techniken 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

Fotografie

Grundlagen, Kamertechnik und Bildgestaltung für alle Kameratypen

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

2403-12 Nord Thomas Schröder
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. März + 20. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 72

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

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des gegenständlichen Zeichnens. Das genaue Beobachten und Sehen üben ist sowohl für Anfänger/-innen, als auch für bereits erfahrene Zeichner/-innen, die ihr Können erweitern möchten, wichtigste Grundlage. Mit der individuellen Begleitung durch die 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 Stilleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-10 Nord ① Johannes Westenberger

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**

Nordwestzentrum; € 58

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit

den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Aussparteknik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-11 Nord ① 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 Farbmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stilleben 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

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 ① Johannes Westenberger

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

Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte, Skizzen- und/oder Zeichenblock, vorhandenes Material für die Acrylmalerei, Abdeckungen für Tische (Zeitung 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

Kunst- und handwerkliche Techniken

Schmuckherstellung

● Goldschmieden – Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötäusrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmo- dell 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 Wachsmo- delln kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumguss- verfahren 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 Ohrhinge, 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 Nord Iris Korkus
Sa + So, 11.00 – 14.30 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 39

● Silberschmuck aus Silber Clay

Der Kreativität freien Lauf lassen und Schmuckstücke von Hand wie mit gewöhnlichem Ton formen, das 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 Cilmar de Oliveira
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **15. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 54

2608-19 Nord Cilmar de Oliveira
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **10. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 54

Blumenwerkstatt: 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 traditionelle Art der Kerzenherstellung. Der Docht wird 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 Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

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

2609-31 Nord *Renate Happel*

Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 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 s.g. 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 Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen!

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

2609-35 Nord *Kerstin Kalajian*

Sa, 11.00 – 16.00 Uhr, Di, 19.00 – 21.00 Uhr,
12. März + 15. März, 2x
Nordwestzentrum; € 40

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)

2609-42 Nord *Karin Jolas*

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **03. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 16, Mat. Kosten € 5

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 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, Stichtart und Stichtlänge 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 Materialkosten in Höhe von € 1–3.

2800-16 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

2800-24 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

2800-38 Nord *Jana Krieger*
Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 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, Stoffkörnchen, 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.

2801-12 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 Nord *Jana Krieger*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **22. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 38/max. 7 TN

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

Hinweise:

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

● Vormittags

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

● Abends

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

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatze Nähte schließen, einen runtergetretenen Saum annähen, Flicker 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

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, Geschenksäckchen. 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

● Alltagsshelfer selber nähen

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine

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

Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

2835-21 Nord Jana Krieger
So, 12.00 – 16.00 Uhr, **13. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 23/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 Grundmaschinen: 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; alle 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

Sie möchten von zu Hause aus lernen?

Wir haben im Frühjahr/Sommer 2022 mehr als 450 Online-Kurse im Programm:

vhs.frankfurt.de/
Onlinelernen



Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit

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.

3002-22 Nord *Karin Jolas*
So, 11.00 – 15.00 Uhr, **06. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

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.

Seminarinhalte:

- Stress- und Burnout-Symptome
- 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  Nicole Zijnen

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 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 tyggerechte 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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, Snack und Getränk (Selbstverpflegung)

3126-01 Nord  Eva Paasch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **15. Aug. – 19. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Inhalte:

- Stressfaktoren und deren Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit
- Moderne Strategien für den Umgang mit akutem und chronischem Stress
- Einfache Wege zu mehr Gelassenheit durch Entstressung
- Yoga als ganzheitliches Gesundheits- und Philosophiekonzept, Wirkweise und Präventionspotenziale
- Der ganzheitliche Übungsweg des Yoga in acht Schritten
- Die Methoden des Yoga – Körperhaltungen, Atemtechniken und Meditationen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Schreibmaterial.

Wir empfehlen eine eigene Yogamatte mitzubringen.

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3135-16 Nord  Caroline Pauls-Albert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **29. Aug. – 02. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 260, Mat. Kosten € 5

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.

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

3137-12 Nord  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)

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3142-01 Nord  *Susanne Kleidon*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Juli – 29. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Entspannung und Körpererfahrung

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

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

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

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

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. Das 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 heraus befördert. 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. Das 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. Das 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

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

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

3233-03 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

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

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

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

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

3248-02 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

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, eigene Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, Decke

3261-01 Nord *Windfried Kümmel*
Di, 10.00 – 16.30 Uhr, **29. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Qigong – 8 Gesundheitsübungen

Qigong, Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, verhilft uns zur Entwicklung von innerer Kraft und körperlichem Wohlbefinden. Durch die langsamen, leicht zu erlernenden Übungen in Bewegung und Ruhe können Energieblockaden gelöst und ein körperlicher,

seelischer und geistiger Harmonisierungsprozess in Gang gesetzt werden. Die acht Gesundheitsübungen der Familie Sha (Sha Guozeng) eignen sich hervorragend dazu, Qi-Blockaden zu lösen und eine bessere Beweglichkeit im gesamten Körper zu erlangen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-01 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**

Nordwestzentrum; € 95

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-31 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**

Nordwestzentrum; € 95

Tai Chi Chuan

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-02 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **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

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: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke, Kissen

3292-02 Nord Heidi Ninomiya-Rehm

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

Nordwestzentrum; € 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

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

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

3295-02 Nord Eva Fuchs

Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 40

● **Workshop: Die Bewegungen der 5 Elemente**

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

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

3296-01 Nord Eva Fuchs
Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **26. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 30

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

Aktiv im Alter
(ab Seite 95)

Yoga

Hatha-Yoga

Hatha Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung. Mit Hilfe der yogatypischen Körperbewegungen und -haltungen (Asanas) schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, kräftigen und dehnen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

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

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

3341-06 Nord Nicole Kettenring
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-12 Nord Irena Morczinek
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-14 Nord Jürgen Abel
Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

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

3341-26 Nord Nicole Kettenring
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3341-33 Nord Dagmar Hajrovic
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 103

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

3341-41 Nord Susanne Kleidon
Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

Hatha-Yoga – Aufbau

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

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

● Vormittags

3350-01 Nord Simone 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

3351-02 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

3351-05 Nord Jürgen Abel

Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 86

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

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

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

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

3358-02 Nord Irena Morczinek

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3358-12 Nord Irena Morczinek

Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik

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

Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

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

3412-19 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 126

Rücken- und Fitness-Gymnastik

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

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

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

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

3421-07 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

● 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

3423-03 Nord *Franziska Simon*

Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 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

● Basis

3425-02 Nord *Eva Fuchs*

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3425-04 Nord *Eva Fuchs*

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

● Sommerkurs: Aufbau

3425-41 Nord Eva Fuchs
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Juli – 23. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 60

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

3432-02 Nord ☒ Franziska Simon
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 63

3432-06 Nord ☒ Franziska Simon
Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 58

Faszientraining trifft Yoga

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

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

Sommerkurs: 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

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

● Kurzuroutine

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

NEU im
Programm

Fitness und Sport

Fitness-Mix für Frauen

Ein forderndes Herz-Kreislauf-Training, kombiniert mit Kräftigungs- und Dehnübungen für alle Muskelgruppen, bietet Ihnen einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Bei regelmäßiger Ausübung verbessern Sie Ihre Kondition und Beweglichkeit. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Der Kurs richtet sich speziell an Frauen.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3515-20 Nord ☒ Verena Jakimenco
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

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

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

3550-08 Nord Anna Ruhland
Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

Zumba® Gold

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

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

3552-03 Nord Satu Panzner
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**
Nordwestzentrum; € 74

3552-05 Nord Anna Ruhland
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 69

3552-07 Nord Satu Panzner
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

Port de Bras™ – Sanftes Tanztraining

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

3556-04 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. Hier werden keine abgeschlossenen Choreographien getanzt, sondern natürliche, reibungslose, dem Körper nahe Bewegungen stehen stattdessen im Mittelpunkt. Begleitet wird die Stunde durch entspannende Musik, so dass auch der Geist einen Ausgleich zum oftmals stressigen Alltag findet.

3555-01 Nord Satu Panzner
Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **29. Jan., 1x**
Nordwestzentrum; € 8

NEU im
Programm

Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. 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.

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 (s. Seite 5) anmelden.

Einige Sprachkurse sind mit  gekennzeichnet. Hier ist eine Anmeldung nur nach Beratung (telefonisch oder persönlich) möglich. Informationen unter vhs.frankfurt.de/Beratung

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)

Deutsch als Fremdsprache

Deutschkurse

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

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

Unser vielfältiges Programm mit regelmäßigen Kursstarts auf allen Sprachniveaus finden Sie unter vhs.frankfurt.de

Beratung und Einstufungstest kostenlos

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.

! Zum Redaktionsschluss des Programmheftes sind persönliche Vorsprachen nur mit Termin möglich.

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

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 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.



Englisch

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

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 ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. Feb. – 25. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Englisch 10 (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 erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5th 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

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

4269-62 Nord ☒ ☒ *Jasmin Bangura*
Mi, 09.15 – 11.30 Uhr, **23. Feb. – 15. Juni, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 195

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 ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **07. März – 11. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 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 ☒ ☒ *Dr. Julian Namé; Rosanna Maccarone*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Französisch

Französisch C1: Conversation au gré des idées

Vous disposez d'un niveau élevé en français, particulièrement à l'oral. Ce cours vous permettra de vous immerger, le temps d'une soirée, dans un bain linguistique naturel et spontané. En échangeant vos idées et en passant d'un sujet à l'autre, nous mettrons

ainsi vos acquis à profit pour mieux les améliorer. Associer sérieux et plaisir, utiliser toutes sortes de documents incitant à la 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



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.



Italienisch

Italienisch 1 (A1)

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

4404-76 Nord *Dr. Letizia Zuccaro*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 2 (A1)

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 30 Ustd. Kenntnisse. 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

4406-70 Nord *N.N.*
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **03. Feb. – 07. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 5 (A2.2)

Sie haben ca. 120 Ustd. Kenntnisse. 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

4409-02 Nord *Elena Pisapia*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. Feb. – 05. Apr., 10x**
Nordwestzentrum; € 130

Italienisch 8 (B1.2)

Sie haben ca. 210 Ustd. Kenntnisse. 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

Russisch

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

4480-14 Nord  *Maryna Kubitza; Maria Flock*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Russische Woche A2, Teil 1

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

4480-23 Nord  *Maryna Kubitza; Maria Flock*
Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

NEU im
Programm

Spanisch

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

4512-77 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Spanisch 2 (A1.2)

Sie haben ca. 45 Ustd. Kenntnisse. Sie lernen insbesondere:

- ein Hotelzimmer reservieren, Auskünfte einholen
- über Erfahrungen berichten
- den Tagesablauf beschreiben
- über sportliche Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

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

4522-70 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **14. März – 11. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Spanisch 5 (B1.1)

Sie haben ca. 170 Ustd. Kenntnisse. 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

4552-21 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 185

Spanisch 8 (B1+)

Auf dem Kursniveau B1+ verbessern Sie Ihre Fähigkeit, das Wesentliche zu verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie vertiefen ihre Fähigkeit, sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete zu äußern.

4571-11 Nord *Claudia Blijham-Sievers*
Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 14x**
Nordwestzentrum; € 185

Spanisch 9 (B2.1)

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 erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben

Lehrwerk: Aula internacional nueva edición 4 , Libro del alumno
+ MP3-CD , Klett Verlag

4572-10 Nord Alejandro L. Flores Bustamante
Sa, 10.00 – 12.15 Uhr, **22. Jan. – 23. Apr., 14x**
Nordwestzentrum; € 185

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



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

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

5014-03 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **23. Mai – 01. Juni, 4x**

Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer

Windows 10, Word 2019, Internet

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

- Aufbau und Nutzung des Browsers
- Internetadressierung und Besuch von Webseiten
- Fehlerbehebung bei kleineren PC-Problemen

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

5015-03 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Juli – 15. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

Inhalte:

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

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

5019-03 Nord Klaus-Dieter Schmidt

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

Nordwestzentrum; € 55

Smartphones und Tablets

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

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.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-42 Nord Biljana Varzic

Sa, 13.30 – 16.45 Uhr, **12. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 35

5065-46 Nord Stefan Heinrich

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

Nordwestzentrum; € 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.



In unseren Kursen zum Thema Smartphone und Tablet stellen wir Ihnen ein kostenfreies WLAN zu Verfügung.

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

5066-46 Nord *Stefan Heinrich*
Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **18. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

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

5069-44 Nord *Stefan Heinrich*
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Textverarbeitung

Word 2019 I: Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen

- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

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

5100-06 Nord *Biljana Varzic*
So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. Mai + 29. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 II: Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte u.a.:

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

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

5103-06 Nord *Biljana Varzic*
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. Juni + 12. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 für's Büro – Serienbrief und mehr

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

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

5108-02 Nord *Heidi Katting*
Fr, 09.00 – 14.30 Uhr, **01. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Tabellenkalkulation

Excel 2019 I

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

Inhalte u.a.:

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

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

5140-04 Nord *Lutz Kotthoff*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **07. Feb. – 16. Feb., 4x**
Nordwestzentrum; € 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

5140-20 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 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 (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).

Inhalte u.a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten

- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

5141-04 Nord *Oliver Ochssner*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 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 (Kurs-Nr.: 5140) oder vergleichbare Kenntnisse

5142-04 Nord *Lutz Kotthoff*

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **21. Feb. – 02. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 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

5142-18 Nord *Klaus-Dieter Schmidt*

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 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 (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u.a.:

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

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

5143-10 Nord  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **18. Juli – 22. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 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 (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-06 Nord Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli + 31. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Pivot Tabellen in Excel 2019

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

Inhalte u.a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern

- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-02 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **26. Feb. + 27. Feb., 2x**

Nordwestzentrum; € 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 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

5162-08 Nord  Oliver Ochssner

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

Präsentation

PowerPoint 2019 I: Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u.a.:

- Einfache Präsentationen erstellen
- Folientexte und Absätze formatieren

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

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

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

5230-04 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **03. Mai + 05. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 II: Professionell Visualisieren

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

Inhalte u.a.:

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

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

5232-04 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **10. Mai – 19. Mai, 4x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Bürokommunikation

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 (Kurs-Nr.: 5014) oder vergleichbare Kenntnisse

5250-04 Nord *Heidi Katting*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **21. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

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

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2019 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

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

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung

- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

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

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

5272-08 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **02. Mai – 06. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

5272-12 Nord  Heidi Katting
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Juli – 08. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 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 (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2019 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-04 Nord  Klaus-Dieter Schmidt
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **16. Mai – 20. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Webdesign und Webentwicklung

WordPress I: Einstieg in das CMS

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML-, CSS- und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC

und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen.

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

5453-03 Nord Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **27. Aug. + 28. Aug., 2x**
Nordwestzentrum; € 130

WordPress – Webseitenerstellung

Ob für Unternehmen, Vereine oder zur Darstellung eigener Projekte – eine eigene Homepage ist beruflich sowie für viele auch im Privatleben 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  Carolyn Krüger
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

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

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

5460-03 Nord  Barbara Funke

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **30. Mai – 03. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280

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



Betriebspraxis

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die 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
- Qualitätsmanagement
- Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-01 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. März – 18. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

5721-03 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **25. Apr. – 29. Apr., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

5721-05 Nord  Volkward Schmid

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. Juni – 24. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Soziale und pädagogische Berufe

Stock-Kampf und Tanz mit Kindern im Schulalter Mut tut gut!

Kinder haben Spaß am Kräfteressen und Grenzen spüren. Stockkampf und Tanz sind eine innovative Kombination von Rhythmus, Kampf und Tanz. Angelehnt an den philippinischen Stockkampf ist die Kunst der kämpfenden und sprechenden Stöcke eine besondere Form der Kommunikation, die ein positives Körpergefühl und gesundes Selbstbewusstsein entwickeln lässt. Einerseits wird das „Ich“ gestärkt und andererseits das Gemeinschaftsgefühl gefördert. Jungen wie Mädchen werden gleichermaßen angesprochen. Schüchterne werden ermutigt und Kinder, die zu aggressiven Verhalten neigen, erhalten eine ritualisierte Form für den Ausdruck ihrer Aggressionen. Stöcke werden von der Kursleiterin gestellt und können bei Interesse kostengünstig erworben werden. Die Teilnehmenden erwerben die Basics des Stockkampfes, können seine Wirkung erleben und erarbeiten methodische Voraussetzungen für eine gelungene Umsetzung in die Praxis.

Diese Fortbildung ist BEP-zertifiziert.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Bewegungskleidung, Decke, warme Socken

5901-01 Nord Ulrike Panhans

Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **04. Feb. – 18. Feb., 3x**

Nordwestzentrum; € 192, Mat. Kosten € 4

Grundbildung, Schule

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-/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.

6005-19 Nord  Anja Taschner

Mo + Mi, 15.00 – 17.15 Uhr, **21. März – 11. Juli, 28x**

Nordwestzentrum; € 120

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

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung

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

● Umgang mit Zahlen – Rechnen

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Nord  Dennis Bruns

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **26. Feb. – 02. Apr., 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

junge vhs

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

6711-02 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

Trau dir was zu!

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, Schlappchen oder Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung

6711-05 Nord Valentin Ries

Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **02. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 40

NEU im
Programm

%

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerschein nachzuweisen.

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

Selbstbewusst vor Gruppen sprechen „Trau Dich!“-Kurs für Introvertierte, 12 – 14 Jahre

NEU im
Programm

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 Sprechdruck 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

Stimme und Präsenz ab 9. Klasse

NEU im
Programm

Du stehst vor deiner Bewerbungsphase und willst lernen, wie du deine Persönlichkeit gekonnt in Szene setzt? Im Kurs findest du Tipps und Übungen, wie du dich selbstbewusst präsentierst und welche Fehler du bei einem Bewerbungsgespräch vermeiden solltest. Mit Hilfe von Improvisationsübungen lernst du, wie du mehr Sicherheit gewinnst. Du erhältst Tipps, wie sich Körperhaltung und Stimme auf dein Gegenüber auswirken und wie du mit ungewohnten Fragen umgehst. Mit einfachen Übungen,

angereichert mit theaterpädagogischen Elementen und viel Freude und Abwechslung, bist du stimmlich bestens vorbereitet.

Praktische Tipps rund um die Bewerbung und das Vorstellungsgespräch runden das Kursangebot ab.

Bitte mitbringen: Einen Imbiss und ein Getränk für die Pause

6712-04 Nord Katharina Rossi

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, 07. Mai + 14. Mai

Nordwestzentrum; € 42

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

6713-02 Nord Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **19. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 44

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.

6714-02 Nord Elke Wolf; N.N.

Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **14. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 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, Schlappchen oder Anti-Rutschsocken und bequeme Kleidung

6714-04 Nord Valentin Ries; N.N.

Sa, 09.30 – 15.30 Uhr, **19. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 50

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 Schlappchen, 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

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/Schlappchen, 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

8 – 12 Jahre, Ferienkurs

Du kannst von Jonglage und Zirkus nicht genug bekommen? 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

NEU im
Programm

Jonglieren lernen auf Englisch

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

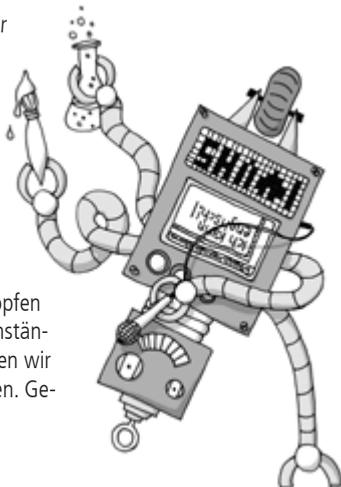
6723-03 Nord Jana Bossecker

Mo, 15.30 – 17.00 Uhr,
21. Feb. – 04. Apr., 7x
Nordwestzentrum; € 75,
Mat. Kosten € 30

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. Ge-



meinsam erforschen wir Flüssigkeiten und Feststoffe, Gase, Lösungen und vielen 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)

6726-02 Nord Effat Hosseini

Mi + Do, 10.00 – 13.00 Uhr, **13. Apr. + 14. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 52, Mat. Kosten € 7

Buchbinden

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 (ö.ä.), Bleistift, Schere, Cutter, Lineal

6727-01 Nord Ina Hengstler

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 23, Mat. Kosten € 10

NEU im
Programm

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

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 und 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

NEU im Programm

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, 16.00 – 17.00 Uhr, **01. Apr. – 08. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 78

Mit 10 Fingern am PC

Mit dem Schreibtrainer, 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 10 Fingern „blind“ zu schreiben. Eine gute Vorbereitung für den Umgang mit dem PC! 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

Buchen Sie Ihren
Wunschkurs rund um
die Uhr im Internet unter:

vhs.frankfurt.de



Aktiv im Alter

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

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 Märchent Teppich und hören einige Märchen. Dabei werden wir Impulse für unser Erwachsenenleben finden. Denn Geschichten haben eine große Kraft, sie berühren uns auf ganz besondere Weise.

7102-35 Nord Gabriele Wolff-Starck
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 15

Gutes Hören

Das menschliche Gehör besteht nicht nur aus dem Sinnesorgan Ohr. Genauso wichtig für das Hören und Verstehen sind die Hörentrennen im Gehirn. Hörverluste können durch die Versorgung mit einem Hörgerät überwunden werden. Dieses gleicht jedoch den Verlust an Filterfunktionen in den akustischen Zentren des Gehirns nicht aus. Hör-, Konzentrations- und Gedächtnistrainings können helfen, diese Filterfunktionen neu zu aktivieren. Wir erklären Ihnen in diesem Vortrag den Zusammenhang zwischen Gehör und Ge-

dächtnisleistung und zeigen Ihnen anhand von Beispielübungen, wie Sie gezielt Ihr Hörverstehen verbessern können.

7106-02 Nord Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

„Gewalt-Sehen-Helfen“

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

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Von der Romantik bis van Gogh – mit Blick auf heute

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

7117-06 Nord Astrid Dermutz
Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 04. Mai, 9x**
Nordwestzentrum; € 96

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

Stürze vermeiden

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

Bitte mitbringen: kleines Handtuch, Schuhe mit sauberen Sohlen für innen

7127-01 Nord Dr. Yvonne Voß
Do, 13.30 – 16.00 Uhr, **12. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 17

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

7132-04 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 11x**

Nordwestzentrum; € 95

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

7134-07 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

7134-11 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

7134-14 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

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.

7134-31 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.

7136-06 Nord Marion Hüllner
Mi, 13.10 – 13.50 Uhr, **05. Jan. – 27. Juli, 30x**
Schwimmschule Wasserflöhe; € 175

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



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

Sprechen Sie uns an!

● 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

Tanzen 55+

● 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

● 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.

7137-32 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.

7138-05 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

7138-11 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

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

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 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 Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

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

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

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**
Nordwestzentrum; € 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

7142-25 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Feb. – 09. Juni, 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 195

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

● Lernstufe B2

7142-42 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 130

Endlich Ordnung auf dem Computer

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: Ihren Laptop mit dem installierten 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

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

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.

7166-31 Nord *Biljana Varzic*

Fr, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 11

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 bewandertes“ 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

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

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 „Chat-ten“. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps zu den unterschiedlichsten Themen herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I: Die Grundfunktionen“ oder vergleichbare Kenntnisse.

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

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

7168-08 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi + Do, 13.30 – 16.45 Uhr, **27. Juni – 30. Juni, 3x**

Nordwestzentrum; € 66

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof

Bethaniengemeinde, Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 66 → Weißer Stein, Bus 63 → Fliederweg oder
S6 → Frankfurter Berg Bahnhof

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Nieder-Eschbach, Bus 27 → Urseler Weg oder
Bus 29 → Glockengasse

Evangelische Kreuzgemeinde, Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

Fried-Lübbecke-Schule, Im Uhrig 17, 60433 Frankfurt a.M.

Bus 60 → Im Uhrig

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Straße 2, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7, Bus M34, M72, M73 → Industriehof

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

Michael-Ende-Schule Außenstelle

Assenheimer Straße 38-40, 60489 Frankfurt a.M.

S3-S5 → Rödelheim Bahnhof oder Bus 34 → Reifenberger Straße

Physikalischer Verein, Robert-Mayer-Straße 2, 60325 Frankfurt a.M.

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte oder

Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Schwimmschule Wasserflöhe

Schliemannweg 14, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

U1+U9, Bus 29, 60, 71, 72, 73, 251 → Nordwestzentrum



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

