

Programm Frankfurt-West

Das VHS-Kursangebot in Höchst, Nied und Unterliederbach.



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



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

Inhalt

Öffnungszeiten: Anmeldung und Beratung	5
Informationen zur Anmeldung	7
Bildungsurlaub an der Frankfurter VHS	3
Online lernen10	
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule12	
Studium Generale – Menschheitswissen in vier Etappen13	
VHS-Unterrichtsorte	1
Gesellschaft, Politik, Psychologie14	1
Psychologie14	4
Gewaltprävention16	
Frankfurt, Region, Umwelt17	7
Kunst, Kultur, Kreativität18	3
Tanz18	3
Musik2	1
Fotografie23	3
Bildnerisches Gestalten24	1
Nähen, Textiles Gestalten26	5
Gesundheit, Bewegung27	7
Rund um die Gesundheit27	7
Entspannung und Körpererfahrung29	9
Yoga36	ō
Gymnastik44	1
Fitness und Sport48	3
Sprachen53	3
Hinweise zu Sprachkursen53	3
Deutsch als Fremdsprache54	1
Englisch55	
Italienisch56	
Spanisch55	7
Beruf, Karriere, Computer, Internet58	3
Computer und Internet58	3
Smartphones und Tablets60)

Aktiv im Alter	
Junge vhs	67
Kombinationskurse – MS Office	
Präsentation	6!
Tabellenkalkulation	63
Textverarbeitung	62

Symbole im Programm

⊠ Keine schriftliche Anmeldung, ① Informationsblatt zur Veranstaltung, ② Angebote für Frauen, Bildungsurlaub, Æ Behindertengerechter Zugang, TN = Teilnehmer/-in

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

1

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

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST KURSANMELDUNG UND INFORMATION



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

er Jen

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.

-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.

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



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 siche-

rer 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.



Sie im Internet unter



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



VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST STUDIUM GENERALE

Elmforum 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-höchst.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-höchst.com

filmforum@home

filmforum-hoechst.cinemalovers.de

Kontakt

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung

Telefon 069 212-45714

Kinoadresse

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.

Hauptprogramm täglich 18.30 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-goeppel.vhs@stadt-frankfurt.de





Psychologie

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

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

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

"Lass los, was Dich runtermacht" Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

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

Mein Leben verändern

Innehalten und die innere Ausrichtung klären

Befinden Sie sich, privat oder beruflich, in einer Phase der Neuorientierung? Nehmen Sie sich Zeit, in einer Atmosphäre der Achtsamkeit Ihren wahren Bedürfnissen und Potenzialen nachzuspüren. Erkunden Sie, wie Sie einzelne Lebensbereiche verändern wollen, um einen stabilen Zustand des Wohl-Seins, der Kraft und der Freude in Ihrem Leben zu manifestieren. Über die Zugänge Körper, Seele, Gefühl und Verstand erarbeiten Sie sich mit Unterstützung der Gruppe eine inspirierende Ausrichtung für Ihre Zukunft.

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

1006-29 West Norbert A. Büth

Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr, **20. Mai + 21. Mai, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

Zu nett für die Welt?

Oft suchen wir in partnerschaftlichen, zwischenmenschlichen und beruflichen Beziehungen danach, die anderen einfühlsam zu verstehen, auf ihre Bedürfnisse einzugehen und eine harmonische Stimmung einzubringen. Dabei konzentrieren wir uns besonders auf das Du und vergessen häufig unsere eigenen Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Interessen. Oft machen wir auch die Erfahrung, wenig Verständnis und Zuwendung zurückzubekommen. Hier geht es um Wege und Möglichkeiten, für sich selbst zu sorgen, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein zu gewinnen, sich selbst stärker in den Blickpunkt zu stellen und auch mal Nein zu sagen und so zu ausgewogeneren Beziehungen im Verhältnis von Ich und Du zu gelangen.

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

Mich kränkt so schnell keiner

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

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

Von der Kunst Kontakt aufzunehmen

Sie möchten gerne jemanden kennenlernen und wissen nicht, wie Sie Kontakt herstellen können? Für viele von uns ist es heute nicht leicht, Face-to-Face ins Gespräch zu kommen. Lernen Sie Gelegenheiten und Flirttechniken kennen, Körpersignale zu deuten und bewusst auszusenden und bauen Sie Kontaktschwierigkeiten ab. Entwickeln Sie Ihren persönlichen Flirtstil! Sie erhalten viele

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST FRANKFURT, REGION, UMWELT

Anregungen, z.B. wie Sie dabei mit möglichen Konflikten besser umgehen, Beziehungen aufbauen und halten und nicht zuletzt auch Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

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

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

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

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

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.

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



Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

Besuchen Sie die Höchster Altstadt, die seit 1972 unter Denkmalschutz steht und Teil der hessischen Fachwerkstraße geworden ist. Bei dem Stadtrundgang begegnen Sie Alt und Neu auf engstem Raum. Lernen Sie auf dem abwechslungsreichen Spaziergang viel Wissenswertes über das Höchster Schloss, die Justinuskirche und den Bolongaropalast sowie die belebte Königsteiner Straße kennen.

0206-17 West Bernhard Eddigehausen Sa, 14.00 – 16.00 Uhr, **16. Juli, 1x** Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 11

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

0210-05 West Sigrid Peicke Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **30. März – 22. Juni, 6x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Rund um den Garten – Hier blüht Ihnen was!

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

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0303-13 West Christof Sandt Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT



Tanz

Improvisationstanz

Dieser Kurs ermöglicht es Ihnen, Ihr Körper-, Geist-, Gefühls- und Bewegungsbewusstsein zu entdecken, mit dem Ziel, Ihren persönlichen Weg des Tanzens zu kultivieren. Mit dem Fokus darauf, was und wie sich unser Körper im Raum und in Beziehung zueinander bewegt, beginnen wir mit einem Warm-up, um den Körper zu aktivieren und physisch vorzubereiten. Dann wird eine Reihe von Improvisationsübungen eingeführt, die uns schrittweise zu unserer endgültigen Improvisationsaufgabe führen.

2206-01 West Julia Kokkokiou Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **20. Jan. – 10. März, 8x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69/max. 8 TN

2206-02 West Julia Kokkokiou Do, 16.45 – 18.15 Uhr, **05. Mai – 07. Juli, 8x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69/max. 8 TN

Contemporary Dance

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

2208-01 West Tanja Hansen Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99/max. 8 TN

2208-02 West Tanja Hansen Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Mai – 08. Juli, 8x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 8 TN

Line Dance – Multidance Formation

NEU im Zu moderner und traditioneller Tanzmusik werden Programm Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha Cha Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock'n Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben

von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen.

Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen. Einzelanmeldung möglich! Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2221-01 West Vera Langer So, 14.00 - 16.15 Uhr, 27. März, 1x BiKuZ Sporthalle; € 12

2221-02 West Vera Langer So. 14.00 - 16.15 Uhr. 15. Mai. 1x BiKuZ Sporthalle; € 12

Tribal Fusion Bellydance

Tribal Fusion Bellydance ist eine Kombination aus klassischem Bauchtanz und American Tribal Style mit Elementen aus Modern und Jazz Dance sowie HipHop, Flamenco und Folkloretänzen. Er zeichnet sich durch das Spiel fließend-schlangenartiger Bewegungen und scharfer Akzente aus. Es werden die grundlegenden Techniken des Tribal Fusion Bellydance vermittelt, die nötigen Muskeln aufgebaut und die Beweglichkeit gefördert. Ebenso wird eine ausdrucksstarke Choreographie vermittelt.

2243-01 West ♀ Stefanie Riedasch Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **21. Jan. – 04. März, 7x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75/max. 6 TN

2243-02 West ♀ Stefanie Riedasch Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **06. Mai – 17. Juni, 7x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 75/max. 6 TN



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

vhs.frankfurt.de/ Onlinelernen

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT

Orientalischer Tanz

Basis

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

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

2245-01 West ☑ *Nuran Zinnel* Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 74/max. 6 TN

2245-03 West ♀ Nuran Zinnel
Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 8x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54/max. 6 TN

Aufbau

Für Teilnehmerinnen mit Grundkenntnissen in Orientalischem Tanz oder Bollywood. Die Basics des Orientalischen Tanzes werden vertieft und als Schrittkombinationen und Bewegungsabläufe in einer Choreografie tänzerisch umgesetzt.

2247-01 West ② *Nuran Zinnel* Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 74/max. 6 TN

2247-03 West ☑ *Nuran Zinnel* Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **02. Mai – 27. Juni, 8x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54/max. 6 TN

Persisch-Orientalischer Tanz

Sie lernen nicht nur einzelne Schritte und Bewegungen des Persisch-Orientalischen Tanzes kennen, sondern auch Choreografien mit Herz und Gefühl zu tanzen. Ein wichtiger Aspekt des Tanzes ist zudem die Körperwahrnehmung und die Fitness.

2248-01 West Niloofar Bijanzadeh So, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. März, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24/max. 8 TN

Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition Kreistänze und Mixer

Bal Folk ist ein Mitmach-Tanztreff zu französischer Folkmusik. Im Vordergrund steht die Freude am gemeinsamen Tanzen, nicht die perfekte tänzerische Ausführung.

Mit ein wenig Kreativität ist der zur Zeit nötige Mindestabstand gut einzuhalten.

Einzelanmeldung ist möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, zwei Schals/Tücher

2255-01 West *Wiebke Linde* Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **19. Feb., 1x** BiKuZ Sporthalle; € 12

2255-02 West *Wiebke Linde* Sa,15.00 – 17.00 Uhr, **26. März,1x** BiKuZ Sporthalle; € 12

2255-03 West *Wiebke Linde* Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **14. Mai, 1x** BiKuZ Sporthalle; € 12

2255-04 West Wiebke Linde Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x** BiKuZ Sporthalle; € 12

2255-05 West *Wiebke Linde* Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **16. Juli, 1x** BiKuZ Sporthalle; € 12

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.

Bitte mitbringen: Ukulele

2350-10 West Linda Krieg So,10.00 – 16.00 Uhr, 20. Feb.,1x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42 VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT

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.

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

2352-10 West Tillman Suhr Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **01. März – 31. Mai, 13x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 104, Mat. Kosten € 5

Liedbegleitung mit der Gitarre, Grundlagen

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

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

2355-10 West *Oliver Kramer*Do, 20.00 – 21.30 Uhr, **17. Feb. – 19. Mai, 12x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 92

Jazz- und Pop-Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-10 West *Tillman Suhr*Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **01. März – 31. Mai, 13x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 104, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Grundlagen, Kameratechnik und Bildgestaltung für Spiegelreflex- und Systemkameras

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. Sie erhalten die Möglichkeit praxisbewährtes Fotozubehör kennenzulernen und auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Tragesysteme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie.

Bitte mitbringen: Kamera mit manuellen Einstellmöglichkeiten und geladenem Akku, Speicherkarte Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive CD mit Beispielbildern.

2404-11 West Martin Schmidt So, 11.00 – 18.00 Uhr, **20. Feb., 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 16

Kreatives Fotografieren mit dem Smartphone Nischen der Stadt entdecken

Das Smartphone haben wir immer dabei und so ist das Fotografieren mit der integrierten Kamera geprägt durch Spontaneität und Kreativität. Bei einem Fotoausflug abseits der Innenstadt finden wir zum Beispiel in Rödelheim oder im Gutleutviertel geeignete "Locations" mit ungewöhnlichen und interessanten Motiven. Themen sind vor allem die richtige Motivwahl und Bildgestaltung. Wir probieren vor Ort, wie wir mit individuellen Einstellungen und jenseits der Automatik das Beste aus der Smartphone-Kamera herausholen und optimale Bildergebnisse erhalten.

Wir sind zu Fuß und mit dem ÖPNV unterwegs, ggf. lohnt sich daher schon bei der Anreise eine Tageskarte.

Materialkosten beziehen sich auf die Kursunterlagen.

Bitte mitbringen: Smartphone (Android oder iPhone) und Ladegerät

2408-20 West Nina Czerwenka; Manuel Gauda Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **05. März, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 44, Mat. Kosten € 3 VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST KUNST, KULTUR, KREATIVITÄT

Bildnerisches Gestalten

Ausdrucksmalen

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

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

2511-20 West Annett Heide Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb. + 20. Feb., 2x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 69, Mat. Kosten € 15

Zeichnen Grundlagen

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

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

2512-10 West Dorothea Gräbner Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **03. Feb. – 24. März, 8x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Urban Sketching in der Höchster Altstadt und am Main

Urban Sketching mitten in der Stadt: Wie bringen wir Motive in ansprechenden Skizzen zu Papier? Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Zeichentechniken und Medien, erhalten Tipps und Tricks für die Kolorierung mit Aquarellfarben, für die Bildaufteilung und die Perspektive. Anschließend suchen wir zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den

architektonischen Gegensätzen dazu am Rande der Innenstadt setzen wir diese Techniken in der Praxis um.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-18 West ① Linda Krieg
Fr, 17.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **15. Juli + 16. Juli, 2x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2526-14 West ① Johannes Westenberger Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Aquarellieren Grundlagen kompakt

Ein Wochenende zum Kennenlernen der Aquarellmalerei: Sie erhalten eine intensive Einführung und werden sich diese Technik systematisch erarbeiten. Sie befassen sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavierund der Ausspartechnik, mit Mischtechniken sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-10 West ① *Johannes Westenberger* Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **26. März + 27. März, 2x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Nähen, Textiles Gestalten

Foto trifft Textil

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

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

2840-20 West Gisela Hafer Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **05. März, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

Upcycling mit Crazy Patchwork

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

Nähkenntnisse sind nicht erforderlich.

Nähmaschinen, Schneidematten und Cutter sind vorhanden. Bitte mitbringen: 5 verschiedene Stücke Stoff, jeweils ca. 30 x 30 cm (uni oder mit Muster, gerne auch aus alter Kleidung, Bettwäsche etc.), Schere, Garn

2842-30 West Gisela Hafer Sa,10.00 – 16.00 Uhr, 02. Apr., 1x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39/max. 8 TN

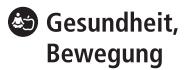


Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

... 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



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.

3002-24 West Karin Jolas So, 11.00 – 15.00 Uhr, **15. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24, Mat. Kosten € 22

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

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

Seminarinhalte:

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

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

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Grundkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Für Schwangere ist der Bildungsurlaub nicht geeignet.

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

3126-02 West 3. Eva Paasch Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. Aug. – 26. Aug., 5x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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.

Seminarinhalte:

- 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.

3135-01 West 3 Caroline Pauls-Albert Mo − Fr, 09.00 − 16.00 Uhr, **25. Juli − 29. Juli, 5x** BiKuZ − Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3136-01 West ® *Caroline Pauls-Albert* Mo – Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. Apr. – 14. Apr., 4x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3136-02 West 3 Caroline Pauls-Albert Di – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. Apr. – 22. Apr., 4x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

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

Im Vordergrund stehen folgende Inhalte:

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

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

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

3185-01 West 3 Amalia Boutrid Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. März – 25. März, 5x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Entspannung und Körpererfahrung

Vitalisierende Massage Selbsthilfe bei Verspannungen

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

NEU im

Programm

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

3202-01 West Claudia Zutavern Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **26. März, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Tibetische-Klangschalen-Massage: Basiskurs Gongmeditation

In diesem Workshop erlernen Sie ein Grundlagenwissen zur Arbeit mit Klangschalen. Ebenso wird ein praktisches Einsetzen von Klangschalen und einer Gongmeditation geübt. Das Wissen bezieht sich auf: welche Schalen gibt es und worin unterscheiden sie sich? Welche Schale verwenden Sie für welche Bereiche? Welche Techniken werden wie angewandt? Welche Wirkungen können auftreten? Welche Grenzen bestehen für mich und andere? Auf was beruhen Schwingungen, Klänge und ihre entspannende Wirkung?

Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen, bei Bedarf zwei Decken, falls vorhanden eine oder mehrere eigene Klangschalen

3212-01 West *Petra Heller* Sa + So, 10.00 – 16.15 Uhr, **14. Mai + 15. Mai, 2x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

3212-02 West Petra Heller Sa + So, 10.00 – 16.15 Uhr, **16. Juli + 17. Juli, 2x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 96

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

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

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

3233-02 West Franziska Meng Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Rundum-Entspannung

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

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

3235-01 West Gisela Krug Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **18. Juni, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Die Welt der Entspannungsmethoden

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

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

3237-01 West *Liane Velten*Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Jan. – 03. März, 8x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

3237-02 West *Liane Velten*Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. März – 05. Mai, 8x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

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

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

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

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

3239-01 West Eva Charlotte Nimrich Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **19. Feb., 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

Mit Achtsamkeit sich und andere bewegen

Kinästhetik ist ein Konzept, das im Pflegebereich einfache Handgriffe und Techniken zur Bewegungsförderung bereitstellt, mit denen die eigenständigen Bewegungsabläufe bei bewegungseingeschränkten Menschen aktiviert und die Pflegepersonen körperlich entlastet werden können. Wir erproben zum Beispiel unterschiedliche Arten und Weisen, wie wir gemeinsam von einer Sitzgelegenheit aufstehen können, um herauszufinden, welche die jeweils einfachste und kraftsparendste Methode ist. So eröffnen wir uns und anderen zahlreiche neue Möglichkeiten, sich achtsam und erleichternd durch den Raum zu bewegen.

Bitte mitbringen: Stift, Decke und Kissen

3247-01 West *Pia Kruse* Sa, 10.00 – 14.15 Uhr, **19. Feb., 1x** BiKuZ Sporthalle; € 32

Der aufrechte Gang: Füße, Knie, Hüften

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

Themen:

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

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

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

3248-01 West Heidi Ninomiya-Rehm Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **19. Feb., 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Feldenkrais®

Workshop für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

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

Geeignet für alle, die Probleme im Bewegungsapparat haben oder diesen vorbeugen möchten.

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

3255-01 West Christina Mundt-Beisel So, 10.00 – 15.45 Uhr, **22. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Workshop für mehr Freiheit im Schultergürtel

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

Geeignet für alle, die Probleme mit der Beweglichkeit im Nackenund Schulterbereich oder Rücken haben oder diesen vorbeugen möchten.

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

3256-01 West Dr. Christiane Reutel Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **16. Juli, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

• Workshop für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Und wie häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben. Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und

sorgt ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann. Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, warme Socken, dünne Decke zum Lagern des Kopfes.

3257-01 West Dr. Christiane Reutel Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **14. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Alexander-Technik

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

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

3258-01 West Gabriele Breuninger Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **21. Mai, 1**x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Achtsamer Einstieg in das Wochenende

Sanfte Yoga-Übungen, geleitete Meditationen und weitere ruhige und erholsame Achtsamkeitsübungen lassen Sie aus der Hektik der Arbeitswoche aussteigen und zu Ihnen selbst zurückkommen. Die Praxis steht im Vordergrund, ergänzt um kurze Erläuterungen zu den Übungen.

Gleichermaßen geeignet für Neugierige und Geübte. Bitte mitbringen: Stift, Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke, Getränke

3260-02 West Frank Cibulski Sa, 09.30 – 12.30 Uhr, **18. Juni, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Qigong – die 5 Elemente

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

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

3273-01 West Nikolai Bosselmann Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 95

3273-02 West *Nikolai Bosselmann* Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 95

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: Stift, dicke Socken, etwas zum Überziehen

3281-01 West *Wahjudin Wangsadinata* So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. März, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 21

Die Fünf Tibeter®

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

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

3292-01 West Heidi Ninomiya-Rehm So, 10.00 – 16.30 Uhr, **20. Feb., 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga

Hatha-Yoga

• Für den (Wieder-) Einstieg

Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht Ihnen einen sanften Einstieg in die Yogapraxis und Sie werden genügend Zeit haben um die einzelnen Asanas zu erleben und zu fühlen. Hier lernen Sie die wichtigen Basics und bauen Schritt für Schritt Ihr Basiswissen auf. Diese Stunde ist ein guter Einstieg ins Yoga für Beginner/-innen oder Wiederanfänger/-innen nach einer längeren Pause.

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

3331-01 West Olga Kuroed Mi, 17.50 – 18.50 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3331-02 West Olga Kuroed Mi, 17.50 – 18.50 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle: € 58

Vormittags

3339-01 West *Wiebke Linde* Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3339-03 West Caroline Pauls-Albert Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3339-07 West Caroline Pauls-Albert
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 128/max. 8 TN

3339-08 West Wiebke Linde Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 10x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 8 TN

Abends

3341-04 West Caroline Pauls-Albert Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-07 West Caroline Pauls-Albert Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-09 West Manfred Führer Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN **3341-10 West** Manfred Führer

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-11 West Hannah Kurtz

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 8 TN

3341-13 West Dorothea Ernst

Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Jan. – 16. März, 9x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

3341-15 West Dorothea Ernst

Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **19. Jan. – 16. März, 9x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

3341-25 West Caroline Pauls-Albert Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-29 West Caroline Pauls-Albert Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3341-31 West Manfred Führer Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 128/max. 8 TN

3341-34 West Manfred Führer Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 128/max. 8 TN

3341-44 West Hannah Kurtz Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 8 TN

3341-45 West Dorothea Ernst Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **04. Mai – 29. Juni, 9x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

3341-46 West Dorothea Ernst Mi, 19.30 – 21.00 Uhr, **04. Mai – 29. Juni, 9x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 95/max. 6 TN

Sanftes Yoga inklusiv

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

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

3352-01 West Caroline Pauls-Albert Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, 14. Feb. – 28. März, 7x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 59/max. 8 TN

3352-02 West Caroline Pauls-Albert Mo, 16.00 – 17.15 Uhr, **02. Mai – 20. Juni, 7x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 59/max. 8 TN

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas). Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher werden Sie auch verschiedene Entspannungsübungen kennenlernen.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einer Ärztin/einem Arzt.

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

3353-01 West Liane Velten Do, 19.45 - 21.15 Uhr, 13. Jan. - 03. März, 8x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

3353-02 West Angela Soy Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, 26. Jan. – 23. März, 9x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

3353-03 West Liane Velten Do, 19.45 - 21.15 Uhr, 17. März - 05. Mai, 8x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80/max. 6 TN

3353-04 West Petra Heller Di, 17.30 – 19.00 Uhr, 26. Apr. – 28. Juni, 10x BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 100/max. 6 TN

3353-05 West Angela Soy Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **11. Mai – 06. Juli, 9x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

Workshop

3353-07 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz So, 10.00 – 13.00 Uhr, **15. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Aufbau

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas). Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher werden Sie auch verschiedene Entspannungsübungen kennenlernen.

Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einer Ärztin/einem Arzt.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Hatha Yogakurs für den

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

3353-08 West Liane Velten Do, 19.45 – 21.15 Uhr, **23. Juni – 21. Juli, 5x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50/max. 6 TN

Yoga und Flexibilität

NEU im Der Kurs ist für Teilnehmende konzipiert, die sich von Programm ihrer Yogapraxis vor allem mehr körperliche Flexibilität wünschen. Der Fokus liegt somit auf Asanas (Körperübungen), die die typischerweise verkürzten und unflexiblen Körperregionen mobilisieren und dehnen. Schritt-für-Schritt kann Flexibilität aufgebaut werden, so dass der gesamte Körper geschmeidiger und beweglicher wird, und sich die eigene Körperwahrnehmung positiv verbessern kann. Mit Achtsamkeit und Gespür für den eigenen Körper und seinen Grenzen, entwickeln wir uns hierbei stetig.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Getränk, warme Kleidung im "Zwiebellook", bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3354-01 West Angela Soy Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **26. Jan. – 23. März, 9x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

3354-02 West Angela Soy Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **11. Mai – 06. Juli, 9x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90/max. 6 TN

Vinyasa Yoga

NEU im Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, Programm bei dem Bewegungsfolgen synchron zum Atem ausgeführt werden. Der Yoga-Stil steht für eine Praxis des konstanten Flusses, in dem Intention, Atem, Bandhas, Blickrichtung (Drishti) und Bewegung verbunden werden. Der Übergang von einer Asana in die andere ist genauso lang wie der Atemzug. In Brückengliedern, wie der Berghaltung, wird zwischen den einzelnen Sequenzen nachgespürt. Wer einerseits das Gleichgewicht von Körper und Geist herbeisehnt und andererseits Kraft und Beweglichkeit aufbauen möchte, trifft mit Vinyasa eine ausgezeichnete Wahl.

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

3357-01 West Karolina Pier Do, 19.20 – 20.10 Uhr, 13. Jan. – 31. März, 12x BiKuZ Sporthalle; € 69

3357-02 West Karolina Pier Do, 19.20 – 20.10 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

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

3358-01 West Almut Kiersch Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

3358-11 West Almut Kiersch Mi, 17.45 – 19.15 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 116/max. 8 TN

Frühlings-Workshop

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht eine Yin Yogapraxis speziell für den Frühling, die Zeit des Loslassens und des aktiven Neubeginns. Mit ausgewählten Yin Yoga Übungen werden Entgiftungsprozesse im Körper unterstützt, der Stoffwechsel wird aktiviert und die Frühlingsenergie angekurbelt.

3358-20 West Almut Kiersch Sa,11.00 – 15.15 Uhr, **26. März,1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Achtsamkeits-Yoga

Im Achtsamkeits-Yoga können Körper und Geist in bewusster Haltung vereint werden. Durch das harmonische Zusammenspiel der Körperhaltungen und der behutsamen Lenkung des Geistes, schaffen wir einen meditativen Zustand. Neben den körperlichen Benefits wirft dieser Kurs, theoretisch und auch praktisch, einen Blick darauf, wie sie ihr Gedankenkarussell beenden und vollkommen gewahr im momentanen Augenblick verweilen können. Es können nicht nur Verspannungen und körperliche Beschwerden gelindert, sondern auch Stress,

innere Unruhe und Ängste abgebaut werden. Energie und Vitalität kommen (wieder) zum Vorschein.

3359-01 West Hannah Kurtz Sa, 10.00 – 13.15 Uhr, **14. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yin Yoga meditativ mit Klangschalen

Das Yin aus dem Yin Yang ist das sanfte, hingebende und loslassende Element des Yogas. Dieses ruhige Yoga, ohne Muskelanspannung und Leistungserwartungen, entspannt tief und wird in diesem Kurs besonders durch die wohltuenden Frequenzen der Klangschalen unterstützt. Die Entspannung wird ebenso durch die obertonreichen Klangschalen unterstützt und die Muskelkontraktionen lassen automatisch nach, was in Ihnen tiefe Ruhe auslösen kann.

NEU im

Bitte mitbringen: Stift, Matte, etwas zum Überziehen, warme Socken, bei Bedarf eine leichte Decke für die Entspannungsphasen

3359-02 West *Petra Heller* Do, 18.30 – 20.00 Uhr, **28. Apr. – 30. Juni, 8x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 84/max. 8 TN

Yin und Yang Yoga

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

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

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

3360-01 West *Olga Kuroed*Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**BiKuZ Sporthalle; € 72

3360-02 West Olga Kuroed Mi, 20.10 – 21.15 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 72

Workshop

3360-03 West Karolina Pier So, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. März, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

3360-04 West Karolina Pier So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Juni, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25

Sanftes Yoga und Yoga Nidra

An diesem Sonntagvormittag können Sie entspannen und neue Kraft und Energie tanken. Sanfte Übungen aus dem Yin Yoga stimmen Sie ein auf die Yoga Nidra Tiefenentspannung.

Bitte mitbringen: Stift, rutschfeste Yogamatte, Sitzkissen, leichte Decke, warme Kleidung, Socken

3361-01 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz So, 10.00 – 13.00 Uhr, **20. Feb., 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga für Balance, Kraft und Haltung

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

Für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken

3362-01 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz So, 10.00 – 13.00 Uhr, **17. Juli, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Reise durch die Elemente: Frühling

Dieses Yin Yoga Special verhilft uns zur tiefen Entspannung, wobei wir uns auf eine Reise durch verschiedene Elemente und Meridiane begeben werden. Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, dabei loszulassen und uns der Praxis voll und ganz hinzugeben. Der Workshop wird, dem März entsprechend, den Winter/Frühjahr-Elementen gewidmet sein. Um uns auf die Passivität des Yin besser einlassen zu können, starten wir den gemeinsamen Tag mit einer Hatha Yoga Praxis. Danach gibt es eine kurze Pause, um dann in die lange und entspannende Yin Praxis zu gehen. Während Sie sich in den Yin Haltungen befinden, erzählt Ihnen die Kursleiterin ein wenig über das jeweilige Element und Meridian. Dies ist vor allem ein Praxis Workshop.

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

3367-01 West Eva Paasch Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. März, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga Nidra

Yoga Nidra, oder auch der Schlaf des Yogi, ist eine Tiefenentspannungstechnik mit verschiedenen Phasen. Durch verschiedene achtsamkeitsbasierte Körper-, Atem- und Visualisierungsübungen nähern wir uns den verschiedenen Phasen an und integrieren jede Stunde eine weitere, bis wir am Ende des Kurses etwa eine Dreiviertelstunde lang Yoga Nidra üben.

Bitte mitbringen: eine Übungsmatte, warme Socken, Kissen, Decke, bequeme Kleidung. Mindestens 2 Stunden vorher nichts Großes essen.

3377-01 West *Liane Velten*Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **23. Juni – 21. Juli, 5x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50/max. 6 TN

Naga Yoga

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

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

3381-01 West Dorothea Ernst Sa, 09.00 – 12.00 Uhr, **18. Juni, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Regeneratives Yoga

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

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

3382-01 West Dorothea Ernst Sa, 12.15 – 15.15 Uhr, **18. Juni, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Lachyoga – Theorie und Praxis des Humors

Im Lachen liegt eine unschätzbare Lebenskraft, denn Lachen hat positive Effekte auf Körper und Geist. Im theoretischen Teil befassen wir uns mit der modernen Lachtherapie. Inhalte sind die Physiologie und Psychologie des Lachens mit seinem positiven Einfluss auf Herz, Kreislauf, Atmung, Immunsystem und Psyche. Wir analysieren den Humor als Lebensstrategie, Erfolgsfaktor und Gesundheitsmittel. Wir werden jedoch nicht nur graue Theorie betreiben, sondern auch lernen, die Praxis des Lachens mit in den Alltag hineinzunehmen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken, Decke

3390-02 West Florentina Ionescu So, 10.00 – 14.30 Uhr, **22. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga für Mamas

mit Baby im Alter von ca. 2 - 14 Monaten

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

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

3398-01 West ♀ *Karolina Pier* Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **14. Jan. – 25. März, 11x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89/max. 8 TN

3398-02 West ② *Karolina Pier*Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 11x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 89/max. 8 TN

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

Vormittags

3412-01 West Elfrun Wagner Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3412-02 West Elfrun Wagner Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3412-03 West Elfrun Wagner Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3412-04 West Elfrun Wagner Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **05. Mai – 14. Juli, 9x** BiKuZ Sporthalle; € 52

Abends

3412-10 West Sabine Astheimer Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3412-11 West Sabine Astheimer Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3412-16 West *Claudia Zutavern*Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x**BiKuZ Sporthalle; € 58

3412-17 West Claudia Zutavern Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x** BiKuZ Sporthalle: € 58

3412-18 West *Claudia Zutavern* Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3412-26 West *Claudia Zutavern* Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3412-27 West Claudia Zutavern Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3412-28 West *Claudia Zutavern* Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3412-29 West *Sabine Astheimer* Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3412-30 West Sabine Astheimer Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

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

3421-01 West ② *Sybille Pinnow* Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 13x** BiKuZ Sporthalle; € 75

3421-02 West ② *Sybille Pinnow* Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 13x** BiKuZ Sporthalle; € 75

3421-06 West ② *Sybille Pinnow* Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 13x** BiKuZ Sporthalle; € 75

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

3423-04 West *Elena Bauer* Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 67/max. 6 TN

Pilates

Basis

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

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

3427-13 West Stefanie Langhammer Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3427-17 West Stefanie Langhammer Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **05. Mai – 14. Juli, 9x** BiKuZ Sporthalle; € 52

Intensiv

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

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

3429-01 West Stefanie Langhammer Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3429-02 West Stefanie Langhammer Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **05. Mai – 14. Juli, 9x** BiKuZ Sporthalle; € 52

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzentriertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

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

3432-01 West Karolina Pier Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x** BiKuZ Sporthalle; € 103/max. 12 TN

3432-04 West Karolina Pier Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 95

Fitness und Sport

Sanfter Fitness-Mix

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3514-01 West Elena Bauer Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3514-02 West *Elena Bauer* Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

Fitness-Mix

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

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3515-01 West Karolina Pier Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x** BiKuZ Sporthalle: € 69

3515-02 West Karolina Pier Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **13. Jan. – 31. März, 12x** BiKuZ Sporthalle: € 69

3515-04 West *Olga Kuroed* Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3515-07 West *Karolina Pier* Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3515-09 West Karolina Pier Do, 18.15 – 19.05 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3515-10 West *Olga* Kuroed Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

Kick & Punch – Eine Stunde Power

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus dem Boxen, Taekwondo,

Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

3519-01 West Karolina Pier Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x** BiKuZ Sporthalle; € 69

3519-02 West *Karolina Pier* Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

Punch the Beat

Punch the Beat vereint Spaß und Sport zu einer perfekten Einheit. Trainiert werden das Herz-Kreislauf-System, die Ausdauer und natürlich auch die Muskeln. Mit einfachen Box- und Kickelementen kann man den Stress des Alltags rauslassen. Die Stunde ist so aufgebaut, dass man auch ohne Kampfsporterfahrung sehr leicht folgen kann. Vergleichbar ist der Kurs mit Zumba oder Dance Workout nur mit Box- und Kickelementen statt Tanzschritten. Durch den großen Funfaktor vergeht die Zeit wie im Fluge und zurück bleibt gute Laune.

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3549-01 West Elena Bauer Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3549-02 West Elena Bauer Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

7umha®

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

Bitte mitbringen: Stift

3550-05 West Anna Ruhland Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x** BiKuZ Sporthalle: € 58

3550-06 West Anna Ruhland Fr, 19.45 – 20.45 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3550-09 West Anna Ruhland Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **06. Mai – 15. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

3550-10 West Anna Ruhland Fr, 19.45 – 20.45 Uhr, **06. Mai – 15. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

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

Dance Workout

Sie suchen ein schweißtreibendes Ganzkörpertraining mit hohem Spaßfaktor? Dann sind Sie hier genau richtig! Die Kombination aus Herz-Kreislauf-Training, Bauch-Beine-Po sowie stärkenden und mobilisierenden Übungen sorgt für Abwechslung und trainiert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Alles verpackt in leicht nachvollziehbaren Choreografien, so dass ein Einstieg jederzeit problemlos möglich ist. Mitmachen kann Jede/-r, auch ohne Vorkenntnisse oder Erfahrungen im Tanzbereich. Getanzt wird zu Rap, Funk, Dancehall, Oldschool Hip Hop, House, Soul, Pop und Charts. Bitte mitbringen: Stift, etwas zum Überziehen

3554-01 West *Elena Bauer* Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 11x** BiKuZ Sporthalle; € 63

3554-03 West Elena Bauer Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 10x** BiKuZ Sporthalle; € 58

Rückbildungsfitness mit Baby

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

Möglichkeit, miteinander Kontakt aufzunehmen, zu spielen oder ihre Umgebung zu erkunden.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Decke für Ihr Baby, etwas zum Überziehen, Getränk

Selbstverteidigung für Frauen

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

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

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich.

3561-01 West ♀ *Gunnar Schneider* Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **26. März, 1x** BiKuZ Sporthalle; € 40

Thai- und Kickboxen kombiniert mit Workout

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

Bitte mitbringen: Boxhandschuhe (falls vorhanden), etwas zum Überziehen

3563-01 West Besino Lars Klaus Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 95 VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST SPRACHEN

3563-02 West Besino Lars Klaus Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x** BiKuZ Sporthalle; € 95

Wing Tsun Selbstverteidigungs-Workshop

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Sportschuhe

Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3565-01 West Gunnar Schneider Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **14. Mai, 1x** BiKuZ Sporthalle; € 40



Die VHS-Geschenkidee: Gutscheine

Wir stellen Geschenk-Gutscheine für Kurse und Veranstaltungen sowie Geldbeträge ab € 10 aus.

Gutscheine können Sie ganz einfach per E-Mail bestellen: vhs@frankfurt.de

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 5) erwerben.



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)

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST SPRACHEN

Deutsch als Fremdsprache

Deutschkurse

Im VHS-Zentrum West im BiKuZ 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

Englisch 1 (A1)

Anfänger/-innen ganz ohne Vorkenntnisse

Sie lernen insbesondere:

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

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book

+ Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 1-7

4213-73 West Lilit Onanyan

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Englisch 2 (A1)

Sie lernen insbesondere:

- Lebensmittel zu benennen und im Restaurant etwas zu bestellen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen in Vergangenheit (Past Simple) zu berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen zu berichten
- über die Zukunft zu sprechen

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book

+ Workbook with Key, Oxford University Press, Lektion 8 - 14

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Englisch Auffrischung B1

Kenntnisse ab Stufe 6

Möchten Sie Ihre Kenntnisse auf einer Niveaustufe wiederholen und festigen, bevor Sie einen Kurs der nächsthöheren Stufe besuchen? Auch wenn Sie länger pausiert haben, sind diese Kurse für Sie ideal. Mit einem Auffrischungskurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg leichter.

Lehrwerk: Brush up B1, Hueber Verlag

4236-55 West

Petra Gerginov

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST SPRACHEN

Conversation and Grammar B2

Kenntnisse ab Stufe 10

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

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

4267-07 West Petra Gerginov
Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **24. Feb. – 30. Juni, 15x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

4404-77 West N.N.

Mo, 19.45 - 21.15 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; ≤ 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

4406-60 West Pina Scoglio Christmann Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

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

4512-63 West N.N.

Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Tertulia C1

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

4582-51 West *María Vázquez* Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **29. Jan. – 16. Apr., 12x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 155



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

5014-01 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 − 17.00 Uhr, **26.** März + **27.** März, **2x** BiKuZ − Bildungs- und Kulturzentrum; \in 110, Mat. Kosten \in 10

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

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 Ordnern
- 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.

5015-01 West BU Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. März – 01. Apr., 5x**

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

Windows 10 für Umsteiger/-innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 10 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8, 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem Windows 10 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

- Neue Funktionen von Windows 10
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps
- Microsoft Edge der neue Browser
- Sprachassistent Cortana

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion, nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet

5018-01 West *Biljana Varzic* So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. Apr., 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Dateiverwaltung mit dem Windows-Explorer

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

Inhalte:

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

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

5019-01 West *Biljana Varzic*So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. März, 1x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Smartphones und Tablets

Smartphone Android I – Grundfunktionen Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

Smartphones von Samsung, HTC, Sony, Motorola und Co. haben eines gemeinsam: das Betriebssystem Android. Ob Kontakte, Kalender oder Basisfunktionen wie Telefonieren oder Schreiben von SMS – in diesem Kurs lernen Sie die vielfältigen Funktionen Ihres Smartphones kennen und vielleicht sogar lieben.

Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen

Bitte beachten: Senioren-Handy und "einfacher Modus" sind kein Bestandteil des Kurses (siehe Programmbereich "Aktiv im Alter", ab Seite 70).

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-48 West Biljana Varzic So, 09.30 – 12.45 Uhr, **19. Juni, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

Smartphone Android II – Apps Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele — in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung unverschlüsselt Daten, die für die

Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel

5066-48 West *Biljana Varzic*So, 13.30 – 16.45 Uhr, **19. Juni, 1x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 35

(Kostenfreie) Lern-Apps für Smartphones und Tablets

Smartes lernen für unterwegs

Das Angebot an Lern-Apps für Schule, Beruf und Freizeit wächst stetig. Doch welche App passt zu mir? Wie kann ich die richtige App finden, sicher installieren und sinnvoll nutzen? Es werden Apps für verschiedene Lernzwecke vorgestellt, wie z.B. zum:

- Sprachen- und Mathelernen,
- Gedächtnis- und Fitnesstraining,
- Zeit- und Wissensmanagement,
- Gesundheit und Life-Hacking

Nach einer Demonstration erhalten Sie Gelegenheit zum Ausprobieren verschiedener Apps. Datenschutzrechtliche und sicherheitsrelevante Aspekte runden den Kurs ab.

Bitte mitbringen: Smartphone oder Tablet, Ladekabel, bei Bedarf wird ein PC/Laptop zur Verfügung gestellt

5076-42 West *Biljana Varzic* Fr, 18.00 – 20.30 Uhr, **06. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 25



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

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

5100-02 West Biljana Varzic

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

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

Word 2019 II: Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte u.a.:

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

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

5103-02 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, 12. März + 13. März, 2x

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

Tabellenkalkulation

Excel 2019 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten Tabellenkal-kulationsprogramms. 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
- Flementare 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

5140-08 West Claus Grund

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

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

5140-16 West Klaus-Dieter Schmidt

Sa + So. 10.00 - 17.00 Uhr. 11. Juni + 12. Juni. 2x

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

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

5141-10 West 1 Klaus-Dieter Schmidt Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Juni – 01. Juli, 5x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

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





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

5142-14 West Klaus-Dieter Schmidt Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni + 26. Juni, 2x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

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.:

- Finfache 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

5230-06 West *Biljana Varzic*Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 II: Professionell Visualisieren

Sie besitzen bereits Grundkenntnisse im Präsentations-Programm PowerPoint und möchten diese vertiefen? In diesem Kurs lernen Sie Präsentationsfolien mittels Grafiken, Schaubildern, Diagrammen und Tabellen optisch aufzuwerten und die Inhalte anschaulich zu visualisieren. Sie werden individuelle Vorlagen mit Hilfe des

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST JUNGE VHS

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

5232-06 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 - 17.00 Uhr, **09. Juli + 10. Juli, 2x**

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

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

5272-04 West W Klaus-Dieter Schmidt Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Feb. – 04. März, 5x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26



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: begueme Kleidung und einen Imbiss

6711-01 West *Ilona Flick;* Dieter Neumüller Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **04. Feb., 1x** Sa + So, 14.00 – 18.00 Uhr, **05. Feb. + 06. Feb., 2x** BiKuZ Sporthalle; € 90

Fit in die Schule Selbstbehauptung für Grundschulkinder, 6 – 11 Jahre



Kennt ihr das: Ihr hattet ein "komisches" Gefühl im Bauch und euch unwohl gefühlt? Ihr wusstet nicht, wie ihr damit umgehen sollt? Im Papperlapapp Kinder-Selbstbehauptungskurs lernt ihr, diese Situationen einzuschätzen und über eure Gefühle zu sprechen. Dabei schlüpft ihr in verschiedene Rollen und erhaltet Tipps, die euch in solchen Situationen weiterhelfen werden. Gemeinsam mit euren Eltern besprecht ihr, was ihr gelernt habt und bearbeitet eine kleine Hausaufgabe. Im Kurs werden folgende Themen vermittelt: Gefühle als Warnsignal, Einschätzung von Situationen, Körpersprache, Mimik und Gestik, Nein-Sagen, Flucht und Hilfe, körperliche Verteidigung, Handlungsimpulse.

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST JUNGE VHS

Die Teilnahme der Eltern an einem kostenlosen Info-Elternabend vor Beginn des Kurses wird erwartet. Die Info-Elternabende finden jeweils montags 20.30 – 21.30 Uhr online via Zoom statt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränk

6711-03 West Amalia Boutrid
Di, 14.30 – 15.30 Uhr, **15. Feb. – 22. März, 6x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65, Mat. Kosten € 15

6711-04 West Amalia Boutrid
Di, 14.30 – 15.30 Uhr, **07. Juni – 12. Juli, 6x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65, Mat. Kosten € 15



Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerausweis nachzuweisen.

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

Kreativ und mutig

Kreativität fördern, Ressourcen stärken für Introvertierte, 8 – 12 Jahre

Woche für Woche werdet ihr zum Künstler und zur Künstlerin. Ihr gestaltet Bilder mit Pastellkreide, Gouache und Collagen. Als Anregungen dienen euch eure Stimmungen, Märchen oder Bilder im Kopf. Dabei werdet ihr euch eurer eigenen Stärken bewusst und ihr erfahrt auch, was Anderen guttut. Vielleicht ist da auch etwas Neues für euch dabei? Der Kurs findet in einer ruhigen, bewertungsfreien Atmosphäre ohne Konkurrenzdruck statt. Bei den gemeinsamen Betrachtungsrunden steht ihr mit euren Kunstwerken und Gedanken im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Zeichenpapier A3, Bleistifte, Buntstifte, Spitzer und Radiergummi, Bastelkleber, Haarpinsel (versch. Größen), Wasserbehälter und Malkittel

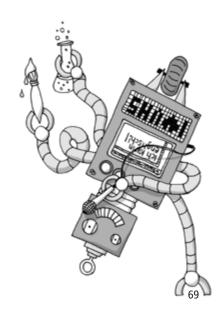
6725-01 West Katja Piontek Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. März – 19. März, 3x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 7 **6725-02 West** Katja Piontek Mi – Fr, 14.00 – 17.00 Uhr, **27. Juli – 29. Juli, 3x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 7

Spanisch für Anfänger/-innen 8 – 12 Jahre

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

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

6745-01 West *María* Vázquez Sa,11.15 – 12.15 Uhr, **30. Apr. – 02. Juli, 10x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72



VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST AKTIV IM ALTER



Aquarellieren und Zeichnen

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

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

7125-30 West Johannes Westenberger Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **13. Mai – 22. Juli, 6x**, 14-täglich Senioren-Initiative-Höchst: € 81/max. 6 TN

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

7134-04 West Jasmin Herkelmann Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 24x** Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 138

7134-10 West Jasmin Herkelmann Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 138

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games. Extra costs: for photocopies (to be paid directly to the teacher)

Lernstufe B1

7142-24 West Ursel Schoeltzke
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-31 West Eike Beedle Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. März – 24. Mai, 10x** Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 87

Lernstufe B2

7142-40 West Ursel Schoeltzke
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Sicherheit am Computer und im Internet Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

Inhalte:

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

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse, sicherer Umgang mit Tastatur und Maus

7162-21 West *Biljana Varzic*Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Juni, 1x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

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,

VHS-PROGRAMM FRANKFURT WEST AKTIV IM ALTER

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.

7166-32 West *Biljana Varzic*Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Mai, 1x**BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 bewanderter" jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung.

Anfänger/-innen empfehlen wir erst eine Teilnahme an einem Grundlagenkurs.

Schildern Sie uns bitte bei der Terminvereinbarung kurz Ihre Fragen/Probleme.

Eine Einzel-Sprechstunde buchen Sie bei Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226 E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer/-innen Einstieg in mobile Endgeräte

Sie haben ein neues Handy oder Smartphone und fühlen sich noch unsicher bei der Bedienung? Wir möchten Ihnen eine Starthilfe bieten und Ihnen die grundlegenden Funktionen näherbringen. Nach einer ersten Einführung wird im Kurs teilnehmerorientiert entschieden, welche Inhalte vertieft werden. Eine individuelle Fragerunde zu Kursende ermöglicht es Ihnen offengebliebene Fragen loszuwerden. Sie erhalten anschließend Tipps und Orientierung in welchen Aufbaukursen Sie Ihr Wissen ausbauen können.

Kursinhalte:

- Funktion und Bedienung des Displays
- Wischtechniken
- wichtige Tasten und Schaltflächen

- Bedienung der Tastatur
- Einstellungen (Töne und Displaybeleuchtung)
- Akku und Speicher
- mobile Daten vs. WLAN

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes und aufgeladenes Smartphone mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7166-43 West Biljana Varzic Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Mai, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

WhatsApp — mit Vielfalt kommunizieren Einführung in die Nutzung

Sie wollen WhatsApp auf Ihrem Smartphone nutzen, um mit Familie und Bekannten in Verbindung zu bleiben? Hier finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App:

- Nachrichten schreiben und versenden
- Kontakte verwalten
- erledigte Unterhaltungen löschen und aufräumen
- Überblick über verschiedene Funktionen wie z.B. Sprachnachrichten, Anhang und Standort versenden
- Profilbild, -information und Status gezielt einrichten.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Android- als auch an iPhone-Nutzer/-innen.

Bitte mitbringen: betriebsfertiges, mobiles Endgerät mit Ladegerät und installiertem WhatsApp

7168-25 West Biljana Varzic Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Juni, 1x** BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

VHS-Unterrichtsorte

Höchst

BiKuZ – Bildungs- und Kulturzentrum

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



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

Filmforum Höchst, Emmerich-Josef-Straße 46a, 65959 Frankfurt a.M. S1+S2, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 54, 55, 68, 253 \rightarrow Höchst Bahnhof oder Bus 51, 53, 58, 59, 804 \rightarrow Höchster Markt

Nied

$Begegnung szentrum\ Birming hamstraße\ 20,$







Unterliederbach

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



53+52, R10, R12, R13, RB20, Bus 50, 51, 53–55, 58, 59, 68, 253, 804 → Höchst Bahnhof (Nordseite)





Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13 60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2

65929 Frankfurt am Main, Höchst

Telefon 069 212-71501 **Fax** 069 212-71500

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



