

Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm
Frühjahr/Sommer 2022

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir freuen uns, Ihnen in alter Tradition unsere neue Programm-Broschüre „Aktiv im Alter“ für das Frühjahr und den Sommer 2022 vorstellen zu können.

Corona beeinflusst weiterhin unser Leben, sowohl im Alltag, im sozialen Miteinander als auch bei der Durchführung unserer Bildungsangebote. Auch wenn wir immer noch nicht genau wissen, wie sich die Corona-Situation weiter entwickeln wird, sind wir guter Dinge und haben gemeinsam mit unseren Dozenten/-innen für Sie ein attraktives Programm zusammengestellt.

Unsere Angebote fördern die geistige und körperliche Beweglichkeit, unterstützen nicht nur Selbstbewusstsein, sondern auch Selbstständigkeit und geben Anregungen zur Alltagsbewältigung sowie zur unabhängigen Lebensgestaltung. Und dies zu den verschiedensten Themen: von Kunst und Kulturgeschichte über Gesundheit und Bewegung bis zur Bedienung von Smartphones und Computern. Dabei orientieren sich Lerngeschwindigkeit, Inhalte und Methoden stets an den Bedürfnissen von älteren Teilnehmenden.

Außerdem haben wir aus den letzten Monaten gelernt, dass VHS-Kurse nicht immer in Präsenz stattfinden müssen. Sie finden daher auch interessante Online-Kurse, die Sie bequem vom heimischen Sofa aus besuchen können. Wer hätte gedacht, dass ein Bridge-Kurs auch online funktioniert, dass man am Computer etwas für seine Fitness tun oder problemlos an den Online-Vorträgen und Diskussionen im Studium Generale teilnehmen kann?

Damit Sie bei uns vor Ort sicher lernen können, gelten bei allen Veranstaltungen und Kursen unser Hygiene- und Schutzkonzept sowie die Regelungen der jeweils aktuellen Coronavirus-Schutzverordnung des Landes Hessen.

Wir wünschen allen beste Gesundheit, Freude beim Lernen und Neugierde auf unsere Kurse.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

Inhalt

Kursanmeldung und Information6
Informationen zur Anmeldung8
VHS-Unterrichtsorte65
Studium Generale.....10

 Bewusst älter werden

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 6011
Gönne Dich Dir Selbst – Selbstfürsorgend leben11
Die Fülle des Lebens erfahren – Wertorientierte Biografiearbeit 12
Märchen.....12
Gutes Hören.....13
Augentraining13
Geld und Wissen im Alter14
Vorsorgerecht.....14
„Gewalt-Sehen-Helfen“15

 Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining16
Bewegung für den Kopf16
Regelmäßiges Gedächtnistraining.....17
Bridge18

 Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben.....21
Kunstgeschichte21
Stadtführung: Der Kaiserdom.....22
Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung.....23
Gitarrenensemble.....23
Zeichnen und Malen25

 Gesundheit

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe27
Atmung und Bewegung27
Hatha-Yoga28
Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung29
Pilates30

Gymnastik 60 plus30
Sitzgymnastik.....32
Wassergymnastik33
Fit, Fun, Line Dance! 55+34
Tanzen 55+36
Zumba® Gold.....37

 Sprachen

Englisch.....41
Französisch.....44
Italienisch.....46
Spanisch.....47

 Computer und Internet

Erste Schritte am Computer50
Zweite Schritte am Computer51
Umsteigen auf Windows 1051
Fit im Internet52
Sicherheit am Computer und im Internet.....52
Endlich Ordnung auf dem PC53
Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet53
Neu: Endlich Ordnung auf dem Computer (am eigenen Gerät) 54
Neu: Umstieg auf Windows 11 (am eigenen Gerät)55

 Mobilgeräte

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf.....56
Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer/-innen57
iPad und iPhone Grundlagen.....59
Neu: Was kann mein iPhone oder iPad?59
Die iCloud für iPhone und iPad60
Die Foto-App für iPhone und iPad.....60
Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet61
Neu: Was kann mein Smartphone oder Tablet?61
Android-Smartphone I.....62
Android-Smartphone II.....62
Grundlagen und Anwendungswissen für Smartphones
und Tablets mit Android63
Neu: Fotokamera und Bilder.....63
WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren64

Information

Ansprechpartner/-innen

Information und Beratung:

Für die Bereiche Bewusst älter werden,
Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen

Julia Shirliff

Telefon 069 212-37963

E-Mail j.shirliff.vhs@stadt-frankfurt.de

Für die Bereiche Gedächtnistraining,
Computer, Internet und Mobilgeräte

Marco Mayer

Telefon 069 212-73226

E-Mail marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Organisation:

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

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

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

E-Mail paula.ribeiro-probst.vhs@stadt-frankfurt.de

Vanessa Zecchinon

Telefon 069 212-75393

E-Mail vanessa.zecchinon.vhs@stadt-frankfurt.de

Kursanmeldung

Sie haben die Möglichkeit, sich für viele unserer Angebote im Internet unter **vhs.frankfurt.de** anzumelden. Alternativ können Sie sich auch schriftlich per Post, E-Mail oder Fax anmelden. Sowohl bei der online-Anmeldung als auch bei schriftlicher Anmeldung ist eine Einzugsermächtigung erforderlich.

Online unter vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9.00 – 20.00 Uhr

Sa 9.00 – 15.00 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

i Schriftliche Anmeldung immer 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 Kopie Ihrer Berechtigung bei.

Persönlich

I 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

VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 11 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

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, Sonnemannstr. 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 Sie: 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!

Ummeldung

Vor Veranstaltungsbeginn kann eine Ummeldung in einen vergleichbaren Kurs im laufenden Programm erfolgen; bereits gezahltes Entgelt wird verrechnet.

Für Ummeldungen innerhalb von 10 Tagen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungspauschale in Höhe von € 5 erhoben. Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Ummeldung.

Die Ummeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Abmeldung

Bis zehn Tage vor Kursbeginn werden das gezahlte Entgelt und besondere Kosten in voller Höhe erstattet.

Bis einen Werktag vor Kursbeginn wird eine Abmeldegebühr in Höhe von 30% des Entgeltes, mindestens jedoch von € 10 erhoben. Entgelte unter € 10 werden in voller Höhe fällig. Ein Anspruch auf die Erstattung der besonderen Kosten besteht nicht.

Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

Die Abmeldung muss in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) erfolgen. Maßgebend für die rechtzeitige Absendung ist bei Briefen das Datum des Poststempels.

Bei Online-Buchungen besteht die Möglichkeit im Kundenkonto die Abmeldung selbst vorzunehmen.

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.

Symbole im Programm

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

Studium Generale

Menschheitswissen in vier Etappen

Im Frühjahrssemester wandern wir durch die Etappe IV, Gegenwartsgeschichte von 1945 bis heute. Das Geschichtseminar legt seinen Fokus weiterhin auf den Kolonialismus. Wir schauen uns an, wie die im Schatten des Kalten Krieges kolonisierte Völker unter großen Opfern ihre nationale Unabhängigkeit erreichten.

Musik-, Kunst- und Literaturvorträge haben zeitgenössische Themen; u.a. der moderne Briefroman und Kunst der DDR. In Politik und Gesellschaft beschäftigen wir uns mit Auswirkungen der Corona Krise auf Staat und Wirtschaft. Mit Prof. Biebricher haben wir einen prominenten Autor eingeladen. Vorträge zur Chemie und Mathematik ergänzen das Programm.

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



Bewusst älter werden

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

Spüren Sie den Wunsch, die neue Freiheit der dritten Lebensphase intensiver zu nutzen? Hier entdecken Sie, welche Bedürfnisse und Fähigkeiten in Ihnen angelegt sind, um Erfüllung in Ihrem neuen Lebensabschnitt zu finden. Sie erhalten Klarheit über Ihre derzeitige Situation, Ihre Zielsetzungen und konkreten Handlungsoptionen. Lassen Sie innere Bilder zu mehr Lebenskraft, Freude und innerem Frieden entstehen. Entwickeln Sie mit ganzheitlichen Ansätzen aus dem Coaching und der Unterstützung der Gruppe individuelle Lösungen. Dem Kursleiter ist es wichtig, Sie in einer Atmosphäre der gegenseitigen Wertschätzung mit Ihren Potenzialen in Kontakt zu bringen und einen Raum für nachhaltige Erfolgserlebnisse zu schaffen.

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

7102-25 Norbert A. Büth

Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **06. Mai – 08. Mai, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 80

Gönne Dich Dir Selbst – Selbstfürsorgend leben

Sich um andere und für andere zu sorgen ist für uns in der Regel sehr vertraut und konkret in der Umsetzung. Doch wie sieht es mit meiner Sorge für mich aus? Wie fühlt es sich an, wenn ich mich mir zuwende? Wie leicht nehme ich meine Bedürfnisse wahr, und wie gut kann ich mich darum selbst kümmern? Wir werden uns die Bereiche Sorge, Fürsorge und Selbstfürsorge genauer ansehen, welchen Raum sie in unserem Leben einnehmen und welche Bedeutung sie für uns haben. Wir werden diese sowohl vor der aktuellen Lebenssituation reflektieren als auch praktische Hilfen für eine gute Selbstfürsorge im Alltag kennenlernen.

7102-30 Nord Dr. Robyn Handel

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **29. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Die Fülle des Lebens erfahren

Wertorientierte Biografiearbeit

Für Menschen mit Lebenserfahrung, die einen klaren, zugewandten Blick auf den eigenen Lebensweg werfen möchten: auf die hellen/dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften sowie beeindruckende oder einschneidende Erlebnisse. Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, die Auseinandersetzung und die Würdigung des bisherigen Lebens (Wie kann ich mein Leben verstehen? Gibt es einen roten Faden?) und den Blick nach vorne (Was möchte noch gelebt werden? Wohin kann ich mich entwickeln?). Gestalterisch und kreativ werden wir über unterschiedliche Zugänge aus dem Bereich der Logotherapie diesen Fragen nachgehen, sie uns vor Augen führen und neue Perspektiven entdecken.

7102-33 Dr. Robyn Handel

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Märchen aus unseren Kindertagen – was sagen sie uns heute?

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

7102-35 Nord Gabriele Wolff-Starck

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **18. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 15

Alt und weise?

Ein kritischer Blick auf das Alter im Märchen

Es war einmal eine alte, weise Frau. Hoch oben auf dem Berg wohnte der kluge 100-Jährige. Da konnte nur die alte Zauberin helfen! Welche Rolle spielen ältere Menschen in Märchen? Wie werden sie von den jungen, suchenden Heldinnen und Helden gesehen? An diesem Nachmittag werde

ich Ihnen einige Märchen erzählen in denen charismatische „Alte“ eine Schlüsselrolle einnehmen. Anschließend gehen wir der Frage nach, wie diese Märchen-Figuren agieren: Was machen die älteren Menschen im Märchen und was machen sie nicht? Das Gespräch über die Märchenprotagonisten/-innen gibt uns Anregungen für unser „reales Leben“.

7102-36 Gabriele Wolff-Starck

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **03. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

Gutes Hören

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

7106-01 Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-02 Nord Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

Augentraining

Fitnessprogramm für die Augenmuskeln

Ein gezieltes Training stärkt Ihre Augenmuskulatur und kann u.a. helfen, Altersweitsichtigkeit vorzubeugen. Die Übungen werden mit und ohne Hilfsmittel durchgeführt und sind leicht in den Alltag zu integrieren. Zusätzlich zu den Aktivierungsübungen erlernen Sie Entspannungsübungen, die die Augen entlasten.

Zusatzkosten: € 10 für Skript (im Kurs zu zahlen)

7106-30 Angela Fischer

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,

14. Mai + 15. Mai, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 43

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

Wie lege ich im Alter mein erspartes Geld am besten an? Welche Finanzprodukte kommen für mich in Frage? Mit diesem Vortrag wollen wir Ihnen Informationen an die Hand geben, mit denen Sie solche Fragen für sich und in Ihrer Lebenssituation beantworten können. Sie erfahren, wie der Finanzmarkt als Mischung aus Wirtschaft, Psychologie und Politik funktioniert, welche drei Tauschregeln global gültig sind, und welche sechs traditionellen Anlageformen es gibt. Sie erfahren, wie Sie Risiken sicher erkennen können. Dadurch kaufen Sie problematische Finanzprodukte erst gar nicht und können nutzlose Finanzprodukte aus Ihrem Depot aussortieren. Zum Abschluss erhalten Sie zwei Fragebögen, die Ihnen helfen, Ihre Persönlichkeit und Anlageformen in Einklang zu bringen.

7107-23 Jan Neynaber
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

Vorsorgerecht

Haben Sie für Ihr eigenes Alter die richtige Vorsorge getroffen? In diesem Vortrag können Sie sich über Vorsorgeregungen sowie besonders über folgende Themenbereiche informieren:

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen.
- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe.
- Das Testament als Ausdruck des persönlichen Willens über den Tod hinaus.

7107-28 Andreas Keßler
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 10

„Gewalt-Sehen-Helfen“

● Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich.

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

7110-01 Jürgen Stierner
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **25. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; entgeltfrei

● Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

In einem interaktiven Vortrag für Senioren/-innen erhalten Sie Informationen und Tipps für geeignetes Verhalten in gewaltbeladenen Situationen.

- Wie können Sie brenzlige Situationen richtig und frühzeitig einschätzen?
- Welche Handlungsoptionen haben Sie, Ihr Sicherheitsgefühl im öffentlichen Raum zu erhöhen?
- Wie können Sie anderen Menschen helfen, ohne sich selbst zu gefährden?
- Wie lösen Sie sich geschickt aus einer brenzligen Situation?

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln.

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

7110-02 Nord Anette Barbara Lipp
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **01. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; entgeltfrei



Gedächtnistraining

Mit gezieltem Training können Merkfähigkeit, Wahrnehmung, Konzentration, logisches Denken und Denkflexibilität verbessert werden. Ganzheitliches Gedächtnistraining bezieht alle Sinne und beide Gehirnhälften ein. Es verbessert die Durchblutung und den Stoffwechsel des Gehirns, was zu einer Steigerung der allgemeinen Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft führt. In unseren Kursen lernen Sie viele Übungen und Tipps kennen, mit denen Sie im Alltag mit wenig Aufwand Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung kontinuierlich steigern können – in jedem Alter.

Einführung in das Gedächtnistraining

● Bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Sie lernen in entspannter Atmosphäre Bewegungs- und Koordinationsübungen kennen, die die Zusammenarbeit Ihrer Gehirnhälften optimieren. Bei gutem Wetter findet ein „unvergesslicher“ Denkspaziergang mit vielen praktischen Übungen und freiem Blick statt. Ein Denkspaziergang fördert den Einklang und bringt Wahrnehmung, mäßige körperliche Beanspruchung sowie Impulse für das Gehirn durch die Umwelt zusammen.

Bitte mitbringen: bequeme Schuhe und ein Getränk

7111-01 Petra Wagner

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **25. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

● Das merk ich mir!

Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie sich Namen, Zahlen und Fakten leichter merken können – mit vielen Tipps für die Umsetzung im Alltag.

7111-02 Petra Wagner

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Bewegung für den Kopf

Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

Sie lernen einfache Bewegungsübungen, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern.

Diese Übungen können Sie jederzeit und überall umsetzen. Es handelt sich nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um leichte körperliche Bewegung. Die Übungen erfordern aber kein sportliches Können, sind kurz, effektiv und machen Spaß.

Zusatzkosten: € 10 für Skript und Unterlagen (im Kurs zu zahlen)

7111-03 Angela Fischer

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,

26. März + 27. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 43

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

Hier geht es um Konzentration, Koordination, Merkfähigkeit, Wortfindung, aber auch um Kreativität und vieles mehr. Jedes Gehirn braucht geistige Anregungen und kontinuierliches Training, um fit und leistungsfähig zu bleiben. Sie trainieren regelmäßig in angenehmer und entspannter Atmosphäre. Gezielte Übungen und Denkaufgaben verbessern Ihre Merk- und Denkfähigkeit ganz erheblich und erleichtern damit Ihren Alltag.

7111-04 Brigitte Hentschel

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **03. Feb. – 07. Apr., 10x**

Abendgymnasium; € 80

7111-05 Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **07. Feb. – 25. Apr., 10x**

Abendgymnasium; € 80

7111-06 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. Feb. – 25. Apr., 10x**

Abendgymnasium; € 80

7111-07 Petra Wagner

Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **21. März – 25. Apr., 5x**

VHS Sonnemannstraße; € 40

7111-08 Brigitte Hentschel

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **28. Apr. – 21. Juli, 10x**

Abendgymnasium; € 80

7111-11 Petra Wagner

Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **13. Juni – 29. Aug., 10x**

Abendgymnasium; € 80

7111-12 Petra Wagner

Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **13. Juni – 29. Aug., 10x**
Abendgymnasium; € 80

7111-13 Petra Wagner

Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **13. Juni – 29. Aug., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Bridge

Lernen Sie dieses faszinierende, spannende und anspruchsvolle Kartenspiel kennen. Durch Bridge trainieren Sie Ihr Gedächtnis, steigern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit und schulen Sie Ihr logisches Denkvermögen. Ein Kartenspiel für Jung und Alt. Unsere Kurse orientieren sich am Forum D 2012, das Standard-Bietsystem des Deutschen Bridge-Verbandes. Das Lehrmaterial kann auf Wunsch zu Beginn des jeweiligen Kurses kostengünstig über die Kursleitung erworben werden.

● Minibridge für Anfänger/-innen

Mit vielen praktischen Übungen und Spielen werden die Grundlagen des Bridgespiels vermittelt. Da es hier in erster Linie um das Erlernen der Grundlagen des Kartenspiels geht, wird die Reizphase stark vereinfacht.

Voraussetzung: keine – außer Spaß am Spielen

7111-20 Pia Neuhoff

Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 11. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 96

7111-21 Pia Neuhoff

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Reizung A

Folgekurs nach Minibridge. Hier werden die ersten Kenntnisse für das „Bieten“ im Kampf um den Kontrakt vermittelt.

7111-23 Pia Neuhoff

Mo, 09.00 – 10.30 Uhr, **25. Apr. – 25. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Reizung B

Folgekurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten“ im Kampf um den Kontrakt vertieft.

7111-24 Pia Neuhoff

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Jan. – 11. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 96

● Grundkurs: Reizung C

Folgekurs nach Reizung B. Hier werden die Reizungen für besonders starke Hände oder schwache Eröffnungen besprochen. Im Anschluss ist ein Spielen bei Turnieren, die von vielen Bridge-Clubs in und um Frankfurt organisiert werden, möglich und vor allem erwünscht.

7111-25 Pia Neuhoff

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **25. Apr. – 25. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Freies Spielen

Freies Spielen mit anschließenden Erklärungen zu Reizung, Ausspiel, Plan des Alleinspiels und Gegenspiels nach den Richtlinien des Forum D 2012.

Online-Kurs: 7111-26 Pia Neuhoff

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Apr., 12x**
Online-Kurs; € 96

Kurs in Präsenz: 7111-27 Pia Neuhoff

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **27. Apr. – 20. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

● Reizung für Fortgeschrittene

Es werden einige sinnvolle Konventionen für die Systemerweiterung von Forum D 2012 vorgestellt. Wir werden diese Konventionen ausführlich besprechen und mit vielen Übungsboards auch in der Praxis üben. Vorgesehen ist unter anderem:

- Versuchsgebote nach einer einfachen Oberfarb-Hebung
- Inverted Minors nach einer Unterfarb-Eröffnung
- Puppestayman nach einer 2SA-Eröffnung
- Bergen-Hebungen nach einer Oberfarb-Eröffnung
- 2SA Jacoby nach einer Oberfarb-Eröffnung
- Splinter

Gerne können Sie noch weitere Vorschläge machen. Senden Sie dazu eine E-Mail an: harald.bletz@posteo.de

7111-30 Harald Bletz

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-31 Harald Bletz

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-32 Harald Bletz

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-33 Harald Bletz

Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-34 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-35 Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 88

7111-36 Harald Bletz

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-37 Harald Bletz

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-38 Harald Bletz

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-39 Harald Bletz

Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **31. Mai – 12. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-40 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **01. Juni – 13. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

7111-41 Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **01. Juni – 13. Juli, 7x**
VHS Sonnemannstraße; € 56



Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben

● Online-Kurs: Einführung

Welche Inhalte gehören in eine Autobiografie? Was ist ein guter Anfang? Wie schreiben Sie so, dass andere Ihre Geschichten gerne lesen? Sie erhalten einen Einblick in die Struktur einer (Auto-)Biografie, Erinnerungsimpulse und vielzählige Schreibenreize, um über Ihr Leben zu schreiben. Tipps und Übungen zu stilistischen oder literarischen Themen sowie Anregungen zum Überwinden von Schreibblockaden runden den Workshop ab.

Bitte bereithalten: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-01 Michaela Frölich

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. Feb., 1x**
Online-Kurs; € 38

● Familiengeschichten

Wollen Sie verschiedene Familien-Anekdoten vor dem Vergessen retten, Erinnerungen an lebende oder bereits verstorbene Verwandte gut formuliert zu Papier bringen? Hier werden verschiedene Herangehensweisen an das Erinnern, Sammeln und Formulieren von Familiengeschichten vermittelt. Tipps und Übungen zur Form und Perspektive von Familiengeschichten und des autobiografischen Schreibens vervollständigen den Handwerkskoffer.

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-02 Michaela Frölich

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **26. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 38

Kunstgeschichte: Entdeckung der „fließenden Welt“ Japans und der Impressionismus

Nach der Öffnung Japans, nicht zuletzt wegen der Handelsinteressen der Vereinigten Staaten von Amerika, wurden die europäischen Kunstzentren auf die japanischen Künstler/-innen aufmerksam. Auf die nach neuen Inspirationen suchenden Künstler/-innen in Paris und London wirkten die japanischen Farbholzschnitte des „Ukiyo-e“ von Hokusai und Hiroshige befruchtend. Besonders Manet, Monet, Degas und

van Goghs Werke zeigen die Einflüsse, aber auch McNeill Whistler und Aubrey Beardsley schöpften aus diesen Anregungen. Die Entwicklung dieser Neuerungen wird an prägnanten Beispielen deutlich gemacht und im Kurs diskutiert.

7117-01 Dr. Petra Schmied-Hartmann

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

7117-02 Dr. Petra Schmied-Hartmann

Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **03. März – 19. Mai, 10x**

Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

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

● Zeit der Revolten und Utopien. Europäische Avantgarde ab dem 1. Weltkrieg

7117-05 Astrid Dermutz

Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **23. Feb. – 04. Mai, 9x**

VHS Sonnemannstraße; € 96

● Von der Romantik bis van Gogh – mit Blick auf heute

7117-06 Nord Astrid Dermutz

Mi, 14.00 – 16.00 Uhr, **23. Feb. – 04. Mai, 9x**

Nordwestzentrum; € 96

Der Kaiserdom

Stadtführung

Zwischen christlichem Glauben und weltlicher Macht: Die Kirche St. Bartholomäus ist der größte Sakralbau Frankfurts. Und auch, wenn die Kirche niemals Bischofssitz war, so wird

sie mit dem Titel eines „Kaiserdoms“ geehrt – in Erinnerung an ihre große Geschichte als Wahl- und Krönungskirche der Könige und Kaiser des Heiligen Römischen Reiches. Neben den historischen Fakten erfahren Sie bei dieser Führung viele Kuriositäten zum Frankfurter Kaiserdom. In ihm verbergen sich viele Geheimnisse, die sich erst auf den zweiten Blick erschließen lassen.

7119-05 Verena Röse

Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **19. Juli, 1x**

Treffpunkt: vor dem Eingang zum Kaiserdom

(St. Bartholomäus, Domplatz 1); € 7/max. 9 TN

Kulturelle Kostbarkeiten in Frankfurt und Umgebung

Wir machen gemeinsame kulturelle und Kunstspaziergänge, meist draußen und – wenn die Situation es erlaubt – auch drinnen, z.B. in Museen. Der Treffpunkt ändert sich von Termin zu Termin. Die genauen Termine und Treffpunkte werden den Teilnehmenden kurz vor Kursbeginn zugesandt. Die ausgewiesenen Materialkosten beziehen sich auf die Führungskosten.

Zusatzkosten: Eintrittsgelder und Fahrkosten (im Kurs zu zahlen)

Bitte mitbringen: bei Bedarf eine tragbare Sitzgelegenheit

7120-01 ① Dr. Kirsten Kretschmann

Sa, ca. 14.00 – 16.15 Uhr, **05. Feb., 05. März,**

02. Apr., 07. Mai, 11. Juni, 09. Juli, 6x

Treffpunkt und genaue Uhrzeit entnehmen Sie bitte dem Infoblatt, welches wir kurz vor Kursbeginn versenden; € 72, Mat. Kosten € 75

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

7123-01 Nord Brigitte Kilp

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Feb. – 16. Mai, 10x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 92

Unsere Kursleiterin stellt sich vor:

Geschichten statt Jahreszahlen

Als ausgebildete und leidenschaftliche Stadtführerin bin ich fasziniert von Frankfurt, mit all seinen Facetten und seiner Lebendigkeit. Gerne stecke ich meine Gäste mit dieser Begeisterung an, so dass Ihre Stadtführung zu einem ganz besonderen Erlebnis wird.

Für die VHS biete ich spannende Themenführungen an, die besonders für Einheimische, Zugezogene und „echte Frankfurter/-innen“ konzipiert sind. Gerade wenn Sie schon vieles kennen, werden Sie davon überrascht sein, was es noch alles zu entdecken gibt.

„Geschichten statt Jahreszahlen“ ist mein Motto und zeichnet meine Führungen aus. Ich freue mich darauf, Ihnen Frankfurt zu zeigen und Sie begeistern zu dürfen!

Ihre Verena Röse

Meine Stadtführung
„Der Kaiserdom“
finden Sie auf Seite 22.

Zeichnen und Malen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse des Zeichnens und Malens mit Blei- und Graphitstift, Pastellkreiden, Aquarell und Acrylfarben. Probieren Sie unterschiedliche Papiersorten aus. Sie lernen den Umgang mit verschiedenen Zeichen- und Malutensilien kennen und entdecken spielerisch und beim Experimentieren die vielfältigen Möglichkeiten des bildnerischen Gestaltens. Sowohl Anfänger/-innen, als auch bereits Erfahrene finden hier die Möglichkeit kreativ(er) zu werden.

Am ersten Tag wird eine Materialliste besprochen. Gerne können Sie vorhandenes Material mitbringen.

7125-01 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

7125-02 Nord Johannes Westenberger

Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai – 07. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

Malen und Aquarellieren

Einführung in grundlegende künstlerische Themen und Techniken des Zeichnens und Malens, z.B. Proportionen, Perspektiven, Landschaftsstudien, Aquarellieren, Farbperspektiven, figürliche Darstellungen, Porträts, usw.

Bitte mitbringen: Zeichenblock DIN A3, Aquarellblock DIN A3, verschiedene Bleistifte, Pinsel, Farbkasten

7125-10 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 144

7125-11 Franz Konter

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 144

Aquarellieren und Zeichnen

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

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

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

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-40 Franz Konter
Do, 14.00 – 16.15 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 12x**
ca. 14-täglich
VHS Sonnemannstraße; € 144

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



Gesundheit

Stürze vermeiden

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

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

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

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

Viele Bewegungsabläufe, bei denen Stürze leicht auftreten, können durch ein allgemeines Bewegungstraining gezielt trainiert werden. Das Übungsprogramm umfasst kleine koordinative Übungen und leichte Schrittfolgen. Sie lernen wie Sie Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Haltung kontrollieren und damit die Aktivitäten des täglichen Lebens besser bewältigen können. Die Angst vor erneutem Hinfallen wird so verringert. Zusätzliche Dehnungs- und Lockerungsübungen erhalten die Beweglichkeit.

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

7127-20 Nord Dr. Yvonne Voß
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **25. Jan. – 05. Juli, 22x**
Nordwestzentrum; € 126

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche

und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-01 Heidi Gumbert

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**

VHS Sonnemannstraße; € 95

7129-02 Heidi Gumbert

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 103

Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch

7130-01 Nord Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **19. Jan. – 06. Apr., 12x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 103

7130-02 Nord Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **19. Jan. – 06. Apr., 12x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 103

7130-03 Nord Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**

Nordwestzentrum; € 189

7130-04 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **20. Jan. – 07. Apr., 12x**

Nordwestzentrum; € 103

7130-05 Nord N.N.

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 86

7130-06 Nord N.N.

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 10x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 86

7130-07 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 86

Feldenkrais® Bewusstheit durch Bewegung

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch oder Decke, kleines Handtuch

7132-01 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**

Nordwestzentrum; € 95

7132-02 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 95

7132-03 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 103

7132-04 Nord Sara Flora

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

Nordwestzentrum; € 95

7132-05 Dr. Michaela Kreer

Fr, 09.15 – 10.15 Uhr, **21. Jan. – 01. Apr., 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7132-06 Dr. Michaela Kreer

Fr, 09.15 – 10.15 Uhr, **29. Apr. – 15. Juli, 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

Pilates

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch

7133-01 Heidi Gumbert

Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**
VHS Sonnemannstraße; € 95

7133-02 Heidi Gumbert

Mi, 11.45 – 13.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 103

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

Sprechen Sie uns an.

Gymnastik 60 plus

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In dieser abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunde mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration.

Eine Dehnungs- und Entspannungseinheit rundet die Stunde wohltuend ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Sie werden schnell merken: Bewegung macht Spaß und verbessert das Wohlbefinden.

■ Diese Kurse ersetzen keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

7134-01 Denise George

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **13. Jan. – 11. Aug., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

7134-02 Denise George

Do, 11.30 – 12.30 Uhr, **13. Jan. – 11. Aug., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 160

7134-03 Ost Martina Ahmed

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 23x**
Begegnungszentrum Riederwald; € 132

7134-04 West Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 24x**
Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 138

7134-05 Claudia Zutavern

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 24x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 138

7134-06 Claudia Zutavern

Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 24x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 138

7134-07 Nord Claudia Zutavern

Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
Bethaniengemeinde; € 138

7134-08 Nord Claudia Zutavern

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
Bethaniengemeinde; € 138

7134-09 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 138

7134-10 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 24x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 138

7134-11 Nord Claudia ZutavernDo, 09.30 – 10.30 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 126

7134-12 Nord Claudia ZutavernDo, 10.30 – 11.30 Uhr, **20. Jan. – 14. Juli, 22x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 126

7134-13 Heidi GumbertDi, 09.45 – 10.45 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 58

7134-14 Nord Dr. Yvonne VoßDi, 15.00 – 16.00 Uhr, **25. Jan. – 05. Juli, 22x**

Nordwestzentrum; € 126

7134-15 Nord Annette FrankDo, 09.30 – 10.30 Uhr, **03. Feb. – 14. Juli, 20x**

Evangelische Kreuzgemeinde; € 115

7134-16 Ost Ingeborg NicklasMi, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 15x**

Evangelische Mariengemeinde; € 86

7134-17 Heidi GumbertDi, 09.45 – 10.45 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

Sitzgymnastik**Gymnastik rund um den Stuhl**

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und sich fit zu fühlen.

Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenkschonende Übungen mit und ohne kleine Hilfsmittel durchführen. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer/-innen.

7134-30 Nord Dr. Yvonne VoßMo, 09.45 – 10.45 Uhr, **24. Jan. – 04. Juli, 21x**

Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 121

7134-31 Nord Dr. Yvonne VoßMi, 09.30 – 10.30 Uhr, **26. Jan. – 06. Juli, 22x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 126

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden.

■ Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte
■ Rücksprache mit Ihrem Arzt.

7136-01 Ost Kathrin Johnson-GassmannMo, 09.00 – 10.00 Uhr, **03. Jan. – 25. Juli, 23x**

Hufeland-Haus; € 200

7136-02 Ost Kathrin Johnson-GassmannMo, 10.00 – 11.00 Uhr, **03. Jan. – 25. Juli, 23x**

Hufeland-Haus; € 200

7136-03 Ost Marion HüllnerDi, 09.00 – 10.00 Uhr, **04. Jan. – 12. Apr., 15x**

Hufeland-Haus; € 130

7136-04 Ost Marion HüllnerDi, 10.00 – 11.00 Uhr, **04. Jan. – 12. Apr., 15x**

Hufeland-Haus; € 130

7136-05 Nord Marion HüllnerMi, 12.30 – 13.10 Uhr, **19. Jan. – 27. Juli, 28x**

Schwimmschule Wasserflöhe; € 163

7136-06 Nord Marion HüllnerMi, 13.10 – 13.50 Uhr, **19. Jan. – 27. Juli, 28x**

Schwimmschule Wasserflöhe; € 163

7136-07 Nord Marion HüllnerMi, 13.50 – 14.30 Uhr, **19. Jan. – 27. Juli, 28x**

Schwimmschule Wasserflöhe; € 163

7136-08 Ost Marion HüllnerDo, 09.00 – 10.00 Uhr, **06. Jan. – 14. Apr., 15x**

Hufeland-Haus; € 130

7136-09 Ost Marion HüllnerDo, 10.00 – 11.00 Uhr, **06. Jan. – 14. Apr., 15x**

Hufeland-Haus; € 130

7136-10 Jasmin HerkelmannMo, 09.00 – 09.45 Uhr, **10. Jan. – 04. Juli, 12x, 14-tägig**

August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-11 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **10. Jan. – 04. Juli, 12x**, 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-12 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.00 – 09.45 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 12x**, 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-13 Jasmin Herkelmann

Mo, 09.45 – 10.30 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 12x**, 14-täglich
August-Stunz-Zentrum; € 78

7136-14 Ost Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Apr. – 26. Juli, 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-15 Ost Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **19. Apr. – 26. Juli, 15x**
Hufeland-Haus; € 130

7136-16 Ost Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **21. Apr. – 28. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-17 Ost Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Apr. – 28. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

Fit, Fun, Line Dance! 55+

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen mit einem kurzen und lockeren Warm-up, anschließend stehen Line Dances im Mittelpunkt der Kurse. Wir tanzen solo, aber gemeinsam in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

● Für Anfänger/-innen**7137-01 Nord Diana Schramm**

Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **21. Jan. – 08. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 69

7137-02 Nord Diana Schramm

Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **13. Mai – 17. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 35

● Für alle mit Grundkenntnissen**7137-05 Nord Diana Schramm**

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **19. Jan. – 06. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 104

7137-06 Nord Diana Schramm

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **11. Mai – 15. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 52

● Für alle mit guten Tanzkenntnissen**7137-10 Nord Diana Schramm**

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **21. Jan. – 08. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 104

7137-11 Nord Diana Schramm

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **13. Mai – 17. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 52

Online-Kurs: Fit, Fun, Line Dance!

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Es stehen einfache Line Dances im Mittelpunkt. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

7137-12 Diana Schramm

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **02. Feb. – 16. März, 7x**
Online-Kurs; € 47

7137-13 Diana Schramm

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **13. Juli – 10. Aug., 5x**
Online-Kurs; € 34

Tanzen 55+

Tanzen bewegt und hält länger fit! Jede/-r ist herzlich eingeladen, bei uns mitzumachen und mit Gleichgesinnten in entspannter, geselliger Atmosphäre aktiv zu sein. Es zählt allein die Freude an der Bewegung, an der Musik und die Lust etwas Neues auszuprobieren. Durch das Tanztraining werden Beweglichkeit und Koordination gefördert. Die Gelenke bleiben beweglich, Muskeln werden gestärkt. Musik und Gruppe sorgen für gute Laune. Sie brauchen keine/-n Tanzpartner/-in, da wir nicht in der Standard-Tanzhaltung tanzen.

● Für alle mit Grundkenntnissen

Wir tanzen eine abwechslungsreiche Mischung aus Line-Dances und kontaktfreien, einfachen Folklore- und Kreistänzen. Auch Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen oder im Walzertakt werden erlernt. Die Musik: vom Schlager, Cha-Cha-Cha, Samba, flotten Evergreens bis zu Pop- und Rockklassikern. Für jeden Geschmack ist etwas dabei.

7137-21 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **21. Jan. – 08. Apr., 12x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 104

7137-22 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **13. Mai – 17. Juni, 6x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 52

7137-23 Ost Anja Engelhardt

Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**

Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 92

● Für alle mit guten Tanzkenntnissen

Wir tanzen in Line Dance Formation zu unterschiedlichsten Rhythmen, wie Rumba, Swing, Rock'n'Roll, Cha-Cha-Cha, Salsa, Walzer und Folklore. Die Musikauswahl enthält sowohl Evergreens als auch aktuelle Lieder ... einfach immer eine gute Mischung. Zu den Klassikern kommen stets die neuesten Choreografien hinzu. Wünsche der Teilnehmer/-innen sind jederzeit willkommen.

7137-30 Anja Engelhardt

Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**

Begegnungszentrum Am Weingarten 18-20; € 138

7137-31 Ost Anja Engelhardt

Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**

Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 92

7137-32 Nord Anja Engelhardt

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Feb. – 22. Juli, 16x**

Sozialzentrum Marbachweg; € 138

Zumba® Gold

Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere

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

7138-01 Monika Diaz del Aguila

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-02 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.15 – 11.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-03 Sandra Duran Ferraz

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-04 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **19. Jan. – 30. März, 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-05 Nord Satu Panzner

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**

Nordwestzentrum; € 63

7138-06 Nord Satu Panzner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Feb. – 31. März, 8x**

Nordwestzentrum; € 46

7138-07 Monika Diaz del Aguila

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-08 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.15 – 11.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 63

7138-09 Sandra Duran Ferraz

Mi, 09.00 – 10.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-10 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 12x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 69

7138-11 Nord Satu Panzner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 58

7138-12 Nord Satu Panzner

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 58



**Möchten Sie
Ihre kreative Seite
ausleben?**

Wie wäre es mit einem
Mal- und Zeichenkurs?
Kurse ab Seite 25

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

Sie möchten sich im Urlaub oder zu Hause mit Menschen aus anderen Ländern besser verständigen können? Sie möchten etwas über Kultur, Geschichte und Sitten anderer Länder lernen? Es ist nie zu spät, eine neue Fremdsprache zu erlernen oder eine erlernte Sprache wieder aufzufrischen und zu erweitern. Sprachenlernen hat zudem einen sehr wertvollen Nebeneffekt: Wer mindestens zwei Sprachen beherrscht, bleibt mental länger fit. Verbinden Sie Ihr „Gehirn-Jogging“ mit Freude am Lernen in einer entspannten Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, die Ihr Interesse an Land und Leuten teilen.

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden einmal in der Woche statt, vormittags oder nachmittags.

Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

Die angegebenen Lehrwerke bieten im Kurs einen roten Faden an, werden aber durch andere Materialien und Aktivitäten ergänzt, z.B. Hör-CDs, Bilder, Zeitungsartikel und Diskussionen.

Die VHS kann nicht garantieren, dass jeder Kurs zustande kommt. Deshalb warten Sie bitte mit dem Kauf des Lehrwerks. Am ersten Kurstag besprechen Sie gemeinsam, welches Buch Sie benutzen.

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 bis C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

A1: Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.

- A2:** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1:** Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- B2:** Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2:** Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Hinweis

Sprachkurse können auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl stattfinden. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über fünfzehn Termine, bei sechs Anmeldungen über dreizehn Termine. Entscheidend ist die Anzahl der Anmeldungen am Tag des Kursbeginns.

Englisch

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-01 Ursel Schoeltzke

Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: At Your Leisure A1, Hueber Verlag

7142-02 Süd Jasmin Bangura

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 6

7142-03 Nord Alka Popat

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 130

Englisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Englisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press,
ca. ab Lektion 5

7142-08 Karla Lourenco

Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

ca. ab Lektion 7

7142-09 Nord Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

Englisch Auffrischung A2

Wenn Sie elementare Grundkenntnisse besitzen, aber länger pausiert haben, ist dieses Angebot für Sie ideal. In einem Auffrischkurs gelingt Ihnen der Wiedereinstieg in die englische Sprache. Der Schwerpunkt liegt auf Aktivierung

und Erweiterung des Wortschatzes und Förderung des Sprechens.

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7142-10 Ursel Schoeltzke

Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

.....
Lehrwerk: Easy English B1.1, Cornelsen Verlag,
ca. ab Lektion 4

7142-11 Nord Alka Popat

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 130

.....
Lehrwerk: Network Let's Talk Now A2, Klett Verlag

7142-12 Sarah Tietz-Bossard

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: Easy English B1.2, Cornelsen Verlag

7142-15 Sabine Fischer

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **09. Feb. – 01. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

.....
Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

7142-16 Rosel Herzberg

Do, 12.00 – 13.30 Uhr, **10. Feb. – 09. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

.....
Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 4

7142-17 Nord Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

.....
Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

7142-18 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Headway English B1, Oxford University Press

7142-19 Marika Anders

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1+

Lehrwerk: English File Intermediate Plus, Student's Book with iTutor (third edition), Oxford University Press

7142-20 Karla Lourenco

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

English Conversation

Are you looking for an opportunity to practise your conversational English in a relaxed, friendly atmosphere? Here it is: interesting topics, small talk, useful grammar practice, articles and games.

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

● Lernstufe B1

7142-24 West Ursel Schoeltzke

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-25 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **10. Feb. – 09. Juni, 15x**

Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 195

7142-26 Süd Jasmin Bangura

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

.....
Lehrwerk: In Conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2
+ Audio-CD, Ernst Klett Verlag, ca. ab Lektion 13

7142-30 Nord Alka Popat

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **08. März – 28. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 195

7142-31 West Eike Beedle

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. März – 24. Mai, 10x**

Begegnungszentrum Birminghamstr. 20; € 87

7142-32 Marika Anders

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **09. März – 29. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● Lernstufe B2**7142-40 West Ursel Schoeltzke**

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **16. Feb. – 08. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-41 Karla Lourenco

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7142-42 Nord Alka Popat

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

● Lernstufe C1**7142-49 Peter Medlicott**

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **17. Feb. – 23. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag

7143-02 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7143-03 Sarah Tietz-Bossard

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Französisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Voyages neu A2, Klett Verlag, ca. ab Lektion 9

7143-05 Bérengère Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

Französisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag, ab Lektion 1

7143-08 Bérengère Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

.....
ca. ab Lektion 4

7143-09 Bérengère Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

.....
ca. ab Lektion 7

7143-10 Bérengère Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

7143-12 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

.....
ca. ab Lektion 8

7143-13 Sarah Tietz-Bossard

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7143-14 Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Conversation Française

Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent. Nous ferons un „Tour de France“ à travers les thèmes de culture et de civilisation, de politique et de société, sans oublier la Francophonie. Les révisions grammaticales vous permettront d'améliorer votre expression orale. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

● Lernstufe B1**7143-30 Nathalie Noël**

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● Lernstufe B2

7143-31 Bérengère Griffon

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

7143-38 Nathalie Noël

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● Online-Kurs: Lernstufe B1/B2

7143-40 Nathalie Noël

Mo, 15.30 – 16.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Online-Kurs; € 67

● Lernstufe B2/C1

7143-41 Nathalie Noël

Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Online-Kurs: Le Canada francophone et le Québec B2

Son histoire, sa culture et sa langue

Vous voulez en savoir plus sur les Francophones du Canada, leur identité, leurs relations avec les Anglophones canadiens et aussi avec les Français de l'Hexagone? Alors ce cours est pour vous!

7143-43 Nathalie Noël

Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **14. Feb. – 07. März, 4x**
Online-Kurs; € 40

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7144-01 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni

7144-06 Vera Agus-Eisenhardt

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
Abendgymnasium; € 130

Italienisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Italienisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni

7144-20 Venera Tirreno

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/-innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni

7144-30 Venera Tirreno

Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **04. März – 24. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/-innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-01 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-02 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lehrwerk: Aula internacional Plus A1, Klett Verlag,
ca. ab Lektion 1

7145-16 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7145-18 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe A2

Für Teilnehmer/-innen, die schon früher Spanisch gelernt haben und ihre Grundkenntnisse ausbauen möchten.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-15 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7145-17 Gloria Notari
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag

7145-25 Gloria Notari
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **28. Feb. – 27. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

.....
Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-26 Gloria Notari
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **02. März – 22. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe B2

El curso nivel B2 está dirigido a las personas que tengan un muy buen nivel en la lengua española. Además de trabajar con el libro correspondiente al nivel, se desarrollarán temas

actuales de conversación referentes a la literatura y socio-política de España y los países de Latinoamérica.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-35 Gloria Notari
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **01. März – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

7145-37 Gloria Notari
Do, 14.00 – 15.30 Uhr, **03. März – 07. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch für die Sommerpause

Die Sommerpause ist Ihnen zu lang? Sie möchten Ihre erworbenen Spanischkenntnisse nicht verlieren? Auf spielerische und abwechslungsreiche Weise wiederholen und festigen Sie das Gelernte, sodass Sie beim Herbstkurs motiviert und fit weitermachen können.

■ Diese Kurse finden auch mit einer kleinen Teilnehmerzahl statt. Dies wird durch eine Staffelung der Laufzeit sichergestellt. Bei sieben Anmeldungen läuft der Kurs über sechs Termine, bei sechs Anmeldungen über fünf Termine. Entscheidend ist die Anzahl der Anmeldungen am Tag des Kursbeginns.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● Lernstufe A1

7145-40 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **25. Juli – 29. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

● Lernstufe A2

7145-45 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **25. Juli – 29. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

● Lernstufe B1

7145-47 Carola Del Rio de Friedrich
Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **26. Juli – 30. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52



Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Die Nutzung des Internets bzw. des World Wide Web (www) gehört ebenso dazu.

Wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen möchten, sind Sie hier genau richtig.

- Sie möchten von Grund auf die Bedienung eines Windows-Computers erlernen? Dafür sind die Kurse „Erste (und Zweite) Schritte ...“ besonders geeignet.
- Sie haben schon Grundlagenkurse besucht oder besitzen vergleichbare Kenntnisse und möchten jetzt Ihre Medienkompetenzen ausweiten? Dann besuchen Sie unsere weiterführenden Kurse: 7161-40 bis 7162-43.

Bitte achten Sie auf die jeweils aufgeführten Voraussetzungen und lassen Sie sich gerne beraten.

Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows

Sie besitzen keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse am Windows-Computer? In kleinen, übersichtlichen Schritten lernen und üben Sie den Umgang mit Maus und Tastatur sowie die Anwendung des Computers für den privaten Gebrauch. Dabei machen Sie sich mit der Benutzeroberfläche „Windows 10“ und dem Schreibprogramm „WordPad“ vertraut. Sie schreiben, speichern und drucken einfache Texte. Darüber hinaus lernen Sie einfache Textformatierungen anzuwenden, um Briefe und Einladungen zu gestalten.

7161-01 Biljana Varzic

Di – Do, 13.00 – 16.15 Uhr, **01. März – 03. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7161-02 Biljana Varzic

Di + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **14. Juni – 17. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Zweite Schritte am Computer

Windows für Fortgeschrittene

Für alle, die das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen, vertiefen und erweitern möchten. Anhand vieler praktischer Übungen wird trainiert:

- Programme/Apps suchen, öffnen und organisieren (Startmenü)
- Dateien in Ordnern speichern, wiederfinden und löschen (Explorer)
- Internetseiten besuchen und Dokumente/Bilder herunterladen (Browser)
- E-Mails mit Anhang versenden und empfangen (Outlook)

Voraussetzung: Besuch des Kurses „Erste Schritte am Computer“ oder vergleichbare Kenntnisse.

7161-04 Biljana Varzic

Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Apr. – 08. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Umsteigen auf Windows 10

Neue Funktionen und Bedienkonzepte

Sie haben einen neuen Windows-PC oder Laptop, oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 10? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 8.1, Windows 7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 10 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

Inhalte:

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

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet.

7161-40 Gabriele Endisch

Mi – Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. März – 11. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fit im Internet

Internetdienste kennen und nutzen

Sie haben erste Erfahrungen mit einem Windows-Computer gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten kennenlernen. Im Internet kann man bequem Informationen zu allen möglichen Themen nachlesen, Reisen recherchieren und buchen, Filme in Mediatheken ansehen und vieles mehr. Anhand vieler praktischer Übungen lernen Sie, wie Sie ins Internet gelangen, wie Sie Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („surfen“). Und Sie erlernen, wie Sie Dokumente und Bilder aus dem Internet sicher herunterladen („downloaden“). Dazu verwenden wir u.a. den Browser „Microsoft Edge“. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen elektronischer Post mit Anhängen („E-Mails“).

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

7162-09 Biljana Varzic

Di + Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **10. Mai + 12. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicherheit am Computer und im Internet

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

Inhalte:

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

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

7162-20 Biljana Varzic

Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-21 West Biljana Varzic

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **22. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

Endlich Ordnung auf dem PC

Der Windows-Dateimanager im Detail

Sie verbringen zu viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Computer zu suchen? Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung auf dem PC zu befassen.

Inhalte:

- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit dem Explorer
- Speichermedien: SD-Karten, CDs, USB-Sticks

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

7162-30 Biljana Varzic

Mo + Mi, 13.30 – 16.45 Uhr, **23. Mai + 25. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 44

Sicheres Kaufen und Verkaufen im Internet

Worauf muss ich beim Online-Kauf achten? Wie erkenne ich einen seriösen Online-Shop? Wie zahle ich im Internet, und sind meine Daten sicher? Wir schauen verschiedene Online-Shops und Marktplätze (z.B. Amazon, eBay, etc.) an und gehen sämtliche Aspekte des Kaufprozesses direkt am PC durch. Auch das Verkaufen von eigenen Gegenständen bei eBay sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft werden erläutert.

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

7162-40 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. Apr., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7162-41 Peter Juhre

Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **15. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Online-Bezahlsysteme

Wie kann ich bei einem Kauf im Internet bezahlen? Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Bezahlssysteme?

Was passiert mit meinen Daten? Sie lernen direkt am PC die verschiedenen Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie sie sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen und welche Rechte Sie als Käufer/-in haben. Am Ende werden Sie den für Sie besten Zahlungsweg auswählen können.

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

7162-43 Peter Juhre

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **07. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Bring your own device

Erläuterung BYOD

Bring your own device (abgekürzt: BYOD und zu Deutsch: Bringen Sie Ihr eigenes Gerät mit) ist die Bezeichnung dafür, dass Sie Ihr privates mobiles Endgerät wie Laptop/Notebook mit in den Kurs der VHS bringen. Dies ermöglicht Ihnen eine größere Wahlfreiheit sowie eine bessere Orientierung an den eigenen Lernbedürfnissen.

Die Kurse sind nicht für Anfänger/-innen geeignet. Sie müssen zum Kurs Ihren eigenen, eingerichteten und funktionsfähigen Laptop (inkl. des Netzteils/Stromkabels und eventuell Zugangsdaten) mitbringen.

Endlich Ordnung auf dem Computer (BYOD)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

Sie verbringen sehr viel Zeit damit Ihre Bilder und Dokumente am Laptop/Notebook zu suchen?

Sie wissen nicht mehr, wie Sie Ihre Dateien benannt oder wo Sie sie gespeichert haben? Dann ist es Zeit, sich mit der Ordnung Ihres Laptops zu befassen. In diesem Kurs werden alle Übungen am eigenen Laptop vor Ort durchgeführt.

Inhalte:

- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen

NEU im Programm

- Arbeiten mit dem Explorer und Speichermedien

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

Bitte mitbringen: eigenen Laptop mit installiertem Windows-Betriebssystem, Netzteil/Stromkabel und einen USB-Stick.

7163-01 Nord Biljana Varzic

Di + Mi, 13.00 – 16.15 Uhr, **22. März + 23. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 44

Umstieg auf Windows 11 (BYOD)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10/8/7, Vista oder XP) besitzen und sich in kompakter Form mit dem neuen Betriebssystem Windows 11 vertraut machen wollen. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Neuerungen.

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Bitte mitbringen: Ihren eingerichteten Laptop, Netzteil/Stromkabel und eventuell Kennwörter/Zugangsdaten.

7163-02 Nord Biljana Varzic

Mo + Mi, 13.30 – 16.45 Uhr, **04. Juli + 06. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 44

NEU im Programm



Mobilgeräte

Unter Mobilgeräten bzw. mobilen Endgeräten werden im allgemeinen Sprachgebrauch Mobiltelefone (z.B. Smartphones) und Tablets zusammengefasst. Es wird einerseits unterschieden zwischen Smartphones (englisch, etwa „schlaues Telefon“ und umgangssprachlich auch veraltet Handy genannt), die mit dem meistverbreiteten Smartphone-Betriebssystem Android funktionieren. Andererseits gibt es die Apple-Geräte, die das Betriebssystem iOS nutzen und deren Geräte als iPhone und iPad bezeichnet werden. Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“ (7166-30 bis -33).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt, haben noch keine Erfahrung damit und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Erste Hilfe...“ (7166-40 bis -43) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7166-40 bis -43, 7167-04 bis -15.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7168-01 bis -25 genauer an.

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf: Vortrag mit Anwendungsbeispielen

Sie möchten sich ein Smartphone oder Tablet kaufen, sind aber überfordert von dem vielfältigen Angebot? Was Sie mit dem Gerät machen möchten und welche Ausstattung Sie letztendlich benötigen, müssen Sie selbst entscheiden. Dieser Vortrag bietet Ihnen jedoch einen Überblick über grundlegende Unterschiede, Entscheidungskriterien und Hinweise auf weitere Informationsquellen. Anhand einer Checkliste werden die entscheidenden Punkte vorgetragen und in all-

gemeinverständlicher Form erklärt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit für Rückfragen.

7166-30 *Biljana Varzic*

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

7166-31 *Nord Biljana Varzic*

Fr, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 11

7166-32 *West Biljana Varzic*

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 11

7166-33 *Biljana Varzic*

Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11



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

Erste Hilfe für frischgebackene Handybesitzer/-innen

Einstieg in mobile Endgeräte

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

Kursinhalte:

- Funktion und Bedienung des Displays

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

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

7166-40 Jutta Streibert

Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **18. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 19

7166-41 Biljana Varzic

Fr, 09.00 – 12.15 Uhr, **25. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 28

7166-43 West Biljana Varzic

Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **06. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 28

Die VHS-Geschenkkarte: 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 7) erwerben.



iPad und iPhone

Grundlagen

Hier lernen Sie die Grundfunktionen kennen, nutzen die wichtigsten Apps und richten Ihr iPad/iPhone für den persönlichen Bedarf ein. Das iPad oder das iPhone ist eine einfache und intuitiv zu bedienende Alternative zum Computer oder Laptop. Im Internet surfen, E-Mails verschicken und empfangen, Fotos angucken und weitergeben, fotografieren, Termine verwalten, Musik hören, Bücher lesen oder hören – all dies und noch viel mehr ist mit dem iPad/iPhone möglich. Dabei ist die Bedienung mittels Fingergesten sehr einfach. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Ihre Fragen.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPad/iPhone und Ladekabel

7167-01 Mechthild Schwetje

Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **16. Feb. – 02. März, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

Was kann mein iPhone oder iPad?

Eine Entdeckungsreise für Anfänger/-innen

**NEU im
Programm**

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres iPhones oder iPads kennen. Sie erleben einen abwechslungsreichen Kurs mit vielen direkt umsetzbaren Hilfen und Tipps. Erfahren Sie, was die Geräte von Apple von Haus aus können, wie Sie zusätzliche Programme/Apps darauf installieren und wie Ihr Gerät Sie im Alltag unterstützen kann. Notwendige Fachbegriffe werden verständlich und praktisch erläutert. Ebenso, welches Zubehör sinnvoll und wichtig ist. Die Themen beginnen mit dem grundsätzlichen Kennenlernen der Geräte und der Bedienung mittels Fingergesten, beispielsweise zum Öffnen und Schließen von Apps.

Bitte mitbringen: Ihr eigenes – bereits aktiviertes – iPhone/iPad und Ladekabel

7167-02 Jutta Streibert

Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **29. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 19

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann sie alles?

Was ist das überhaupt und wie kann ich die iCloud in meinem Alltag nutzen? Die iCloud ist in jedem Apple Gerät integriert. Fotos, Dateien, Notizen und mehr werden gespeichert, sind auf dem neuesten Stand und überall verfügbar. Wir lernen gemeinsam, wie wir ganz einfach unsere Daten sichern und sie damit im Falle eines verlorenen oder defekten Gerätes wiederherstellen können. Außerdem nehmen wir Einstellungen vor, um Kalender, Kontakte, Fotos und vieles mehr zwischen verschiedenen Apple-Geräten oder auch mit dem Computer zu synchronisieren. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzung: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-04 Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

Die eingebauten Kameras in iPhones und iPads sind inzwischen so gut, dass die Digitalkamera getrost zu Hause bleiben kann. Die Foto-App auf dem iPad oder iPhone bietet zudem viele Möglichkeiten, Fotos zu ordnen, zu optimieren oder auf verschiedene Weise mit Bekannten und Verwandten zu teilen. Ob Sie Ihre Fotos in Alben ablegen, per E-Mail oder WhatsApp weitergeben oder das Beste aus den Bildern herausholen möchten – all diese Funktionen lernen Sie im Workshop kennen und testen sie mit dem eigenen Gerät. Viel Raum bleibt für Ihre eigenen Fragen im Umgang mit dem iPhone oder iPad.

Voraussetzung: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit, wie sie z.B. in unserem Grundkurs vermittelt werden.

7167-06 Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **24. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7167-07 Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **23. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

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 so wertvolle 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

Was kann mein Smartphone oder Tablet?

Eine Entdeckungsreise für Anfänger/-innen

Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen und -einstellungen Ihres Android-Tablets/Smartphones kennen. Smartphones oder Tablets mit dem Betriebssystem Android sind vielseitig und mobil einsetzbare, einfach zu bedienende Geräte. Sie sind für Multimedia-Anwendungen (z.B. Fotos, Musik, Spiele, usw.) und zur Informationsbeschaffung gleichermaßen nützlich. Im Kurs geht es um die grundlegenden Funktionen und Bedienungsmöglichkeiten dieser kleinen Computer, sowie um Akku, Sim-Karte, Apps und die praktische Verwendung im Alltag. Weitere Themen sind: Oberfläche, Telefonie/Mobilfunk, Adressbuch, Internet, Daten, wichtige Apps und Widgets.

NEU im Programm

Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden).

7168-02 Jutta Streibert
Fr, 10.00 – 12.30 Uhr, **18. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 19

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets von Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems für den persönlichen Bedarf vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

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

7168-03 Nord Biljana Varzic
Di – Do, 13.00 – 16.15 Uhr, **03. Mai – 05. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7168-04 Biljana Varzic
Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Apr. – 08. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Android-Smartphone II

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

Schritt für Schritt geht es weiter mit dem Smartphone oder Tablet ins Internet. Über die Grundfunktionen hinaus lernen Sie mehr über den Umgang mit Apps für Internet, E-Mail und zum „Chatten“. Außerdem lernen Sie, wie Sie Apps zu den unterschiedlichsten Themen herunterladen und installieren. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen.

Voraussetzung: Teilnahme am ersten Kurs „Smartphone Android I – Die Grundfunktionen“ oder vergleichbare Kenntnisse
Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter

und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)
Zusatzkosten: € 1 für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7168-07 Biljana Varzic
Mo + Di + Do, 13.30 – 16.45 Uhr, **09. Mai – 12. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-08 Nord Biljana Varzic
Mo + Mi + Do, 13.30 – 16.45 Uhr, **27. Juni – 30. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 66

Grundlagen und Anwendungswissen für Smartphones und Tablets mit Android

Sie haben schon erste Basis-Erfahrungen mit Ihrem Smartphone oder Tablet gemacht. Sie möchten mit dem Gerät sicherer umgehen können und die Grundfunktionen (z.B. Telefon, Internet, Adressbuch, Kalender, Kamera) und Apps (z.B. GPS, Musik etc.) besser verstehen. Hier lernen Sie auch was ein Google-Konto ist, wie Sie einfache Anpassungen selbst vornehmen, was Apps sind und wie Sie Neue aus dem Internet herunterladen. Auch Fragen der Sicherheit im Netz werden behandelt. Wir arbeiten mit Ihrem Android-Smartphone oder Tablet.

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

7168-10 Stefan Seibert
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **28. März – 01. Apr., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-11 Stefan Seibert
Mo + Mi + Fr, 09.30 – 12.45 Uhr, **01. Aug. – 05. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Fotokamera und Bilder bei Smartphones und Tablets mit Android

Sie möchten die Kamerafunktion Ihres Smartphones oder Tablets besser kennenlernen und effektiv nutzen? Wir schauen uns im ersten Teil Ihre Smartphone Kamera genau an und machen Fotos mit der Automatik und der Programmautomatik. Dabei lernen Sie Ihr Motiv ohne viel Technik möglichst vorteilhaft zu fotografieren. Im zweiten Teil bearbeiten wir die Fotos, beispielsweise mit der kostenlosen App „Google Fotos“ am Smartphone und am Computer. Sie lernen das Archivieren ihrer Bilder,

**NEU im
Programm**

die grundlegenden Möglichkeiten der Bildbearbeitung, das Ausdrucken, Teilen und Verschicken von Fotos.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Computer und Android-Smartphone

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

7168-20 Stefan Seibert

Mo – Mi, 09.30 – 12.45 Uhr, **13. Juni – 15. Juni, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 66

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Einführung in die Nutzung

Sie wollen WhatsApp auf Ihrem Smartphone nutzen, um mit Familie und Bekannten in Verbindung zu bleiben?

Hier finden Sie Unterstützung bei den ersten Schritten mit der App:

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

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

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

7168-24 Biljana Varzic

Mo, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

7168-25 West Biljana Varzic

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **23. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

VHS-Unterrichtsorte

Abendgymnasium

Martin-Elsässer-Weg 6, Eingang Sonnemannstr. 13, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14,

Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof



August-Stunz-Zentrum

Röderbergweg 82, 60314 Frankfurt a.M.

U7, Bus 32 → Habsburgerallee oder U6 → Ostbahnhof



Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



- Am Weingarten 18-20, 60487 Frankfurt a.M.
U6+U7 → Leipziger Straße
- Riederwald, Am Erlenbruch 26, 60386 Frankfurt a.M.
U7 → Johanna-Tesch-Platz
- Birminghamstraße 20, 65934 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Birminghamstraße
- Frankenallee 206-210, 60326 Frankfurt a.M.
Tram 11+21 → Rebstocker Straße
oder Bus 52 → Schneidhainer Straße
- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße
- Mittlerer Hasenpfad 40, 60598 Frankfurt a.M.
Bus 45 → Großer Hasenpfad Mitte
- Rhönstraße 89, 60385 Frankfurt a.M.
U 6+U7, Bus 32 → Habsburgerallee

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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



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

**Dr. Hoch's Konservatorium**

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof

**Evangelische Kreuzgemeinde**

Weinstraße 37, 60435 Frankfurt a.M.

U5 → Sigmund-Freud-Straße

Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafenstraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus

**Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz**

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

Deuil-La-Barre-Straße 2, 60437 Frankfurt a.M.

U2, U8, U9, Bus 27, 29, 8 → Nieder-Eschbach

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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

**Schwimmschule Wasserflöhe**

Schliemannweg 14, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus M34 → Marbachweg/Sozialzentrum

Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main

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

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum

**VHS Leipziger Straße**

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße

**VHS Sonnemannstraße – Zentrale**

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

S1–S6, S8+S9, Tram 11+14, Bus 31 → Ostendstraße oder U6 → Ostbahnhof



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

