

Programm Frankfurt-Nord

Das VHS-Kursangebot in den
nördlichen Stadtteilen



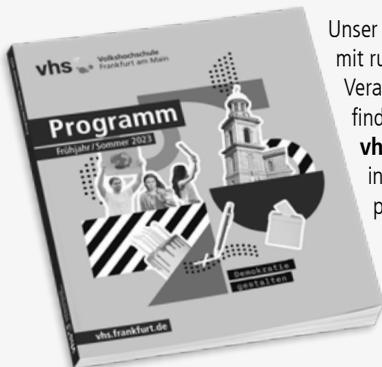
Programm
Frühjahr/Sommer 2023

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung..... | 5 |
| Informationen zur Anmeldung | 7 |
| Themenschwerpunkt: Demokratie | 8 |
| Wir feiern: Fünf Jahre VHS-Zentrum Nord..... | 10 |
| Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule..... | 11 |
| Online lernen an der VHS..... | 12 |
| VHS-Unterrichtsorte..... | 107 |
|  Gesellschaft, Politik, Psychologie..... | 14 |
| Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt..... | 14 |
| Ehrenamt | 18 |
| Politik | 20 |
| Geschichte | 20 |
| Recht..... | 22 |
| Psychologie..... | 23 |
| Gewaltprävention..... | 28 |
| Arbeit und Leben (DGB/VHS) | 28 |
|  Frankfurt, Region, Umwelt | 30 |
|  Kunst, Kultur, Kreativität | 32 |
| Tanz..... | 32 |
| Musik | 33 |
| Fotografie | 34 |
| Bildnerisches Gestalten..... | 36 |
| Kunst- und handwerkliche Techniken | 38 |
| Nähen, Textiles Gestalten | 44 |
|  Gesundheit, Bewegung | 52 |
| Rund um die Gesundheit | 52 |
| Entspannung und Körpererfahrung | 56 |
| Yoga | 62 |
| Gymnastik..... | 65 |
| Fitness und Sport | 69 |
|  Sprachen..... | 72 |
| Hinweise zu Sprachkursen | 72 |
| Deutsch als Fremdsprache | 73 |
| Englisch | 74 |
| Französisch | 75 |
| Italienisch | 76 |

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

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



| | |
|----------------------|----|
| Niederländisch | 76 |
| Russisch | 77 |
| Spanisch | 77 |

Beruf, Karriere, Computer, Internet 79

| | |
|-------------------------------------|----|
| Computer und Internet | 79 |
| Smartphones und Tablets | 81 |
| Textverarbeitung | 83 |
| Tabellenkalkulation | 84 |
| Präsentation | 87 |
| Bürokommunikation | 87 |
| Kombinationskurse – MS Office | 89 |
| Audio, Video, Animation, 3D | 89 |
| Webdesign und Webentwicklung | 90 |
| Betriebspraxis | 91 |

Grundbildung, Schule 95

Junge vhs 97

Aktiv im Alter 99

Unsere Kurse stehen allen Menschen offen.

Wenn Sie wegen einer Behinderung Fragen haben, freuen wir uns, wenn Sie sich melden. Wir versuchen gerne eine Lösung für Sie zu finden.

Dr. Barbara Dietsche
barbara.dietsche.vhs@stadt-frankfurt.de
Telefon: 069 212 30606

Symbole im Programm

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

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.



Kursanmeldung und Information

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

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für Deutschkurse und Kurse, die im Programm mit  gekennzeichnet sind, erst im Anschluss an eine (Sprachen-)Beratung und/oder Test anmelden können.

Persönlich

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

! Tipp: Vereinbaren Sie schon vor Ihrem Besuch bei uns einen Termin! **vhs.frankfurt.de/termin**



Online unter vhs.frankfurt.de

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

Info-Telefon 069 212-71501

Rufen Sie uns an unter 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr
Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

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

E-Mail vhs@frankfurt.de

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

Fax 069 212-71500



Beratungsangebot

Wir unterstützen Ihren Lernerfolg und beraten Sie individuell und kostenlos.

- **Deutsch als Fremdsprache (DaF)**
- **Alphabetisierung für Migranten/-innen**
- **Fremdsprachen (außer DaF)**
- **Online-Sprachtest mit telefonischer Beratung**
Einen Online-Sprachtest finden Sie unter **vhs-frankfurt.eurotest.me**
Zusammen mit einer mündlichen Einstufung per Telefon helfen wir Ihnen den passenden Kurs zu finden. Mehr Informationen unter vhs-frankfurt.de/OnlineSprachtest
- **Grundbildung, Alphabetisierung für Deutschsprachige**
- Mit der **Bildungsberatung HESSENCAMPUS** bieten wir Ihnen Informationen und Orientierung rund um Ihren persönlichen Bildungs- und Berufsweg.
Termine nach Vereinbarung unter Telefon 069 212-46703 oder per E-Mail an bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de
- **Hochbegabtenzentrum**
Wir informieren Eltern zu Diagnose und Fördermöglichkeiten und beantworten Fragen, wie z.B. wer Ansprechpartner/-in bei spezifischen Problemen in Schule und Familie ist.
Telefonische Beratung unter 069 2045725-11 oder -12
Di + Do, 13 – 17 Uhr und Mi, 10.30 – 13.30 Uhr
und nach Vereinbarung.

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

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

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

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Anmeldebestätigung

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

Demokratie gestalten

Verstehen. Handeln. Solidarisieren.

Demokratie ist alles, nur nicht selbstverständlich, und sie kommt schon gar nicht von alleine. Demokratie musste und muss immer wieder erkämpft und erhalten werden.

Darum ist es wichtig, Zusammenhänge zu verstehen, aus diesem Verständnis heraus überlegt und engagiert zu handeln und, bei aller Akzeptanz für individuelle Veränderungswünsche, das solidarische Ganze nicht aus den Augen zu verlieren: Verstehen. Handeln. Solidarisieren. Diese Grundbegriffe bilden das Motto für unsere Veranstaltungen zum Themenschwerpunkt „Demokratie gestalten“ im Frühjahr 2023 und bei den Festveranstaltungen zum 175-jährigen Jubiläum der Frankfurter Paulskirchenverfassung und dem damit verbundenen ersten deutschen Parlament.

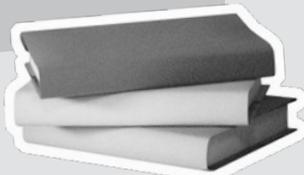
Demokratie lebt von Vertrauen in die Rechtsstaatlichkeit, in gerechte, transparente und faktenbasierte Entscheidungen. Doch Lebenschancen und Lebensrisiken sind in Deutschland noch immer ungleich verteilt. Die daraus entstehenden gesellschaftlichen Konflikte werden sich in den kommenden globalen Krisen noch verstärken. Für die Vision einer Gestaltungsgesellschaft, die nachhaltige, gerechte und freiheitliche Lösungsräume schafft, die Glück und Freude ermöglicht, brauchen wir gemeinschaftliche und konsensfähige Zukunftsbilder. Darüber wollen wir im Themenschwerpunkt dieses Kurshalbjahres gemeinsam mit Ihnen ins Gespräch kommen.

Alle Kurse und Veranstaltungen im Internet unter vhs.frankfurt.de/demokratiegestalten



In Kursen, Workshops und Vorträgen fragen wir, was hält uns zusammen und welche Rolle spielt die Demokratie dabei? Wie schaffen wir es, dass Ängste und Verunsicherungen Menschen nicht in extremistische Haltungen und Gruppierungen treiben? Lassen Sie uns über kulturelle Aneignung, Herkunft und Frankfurter Vielfalt sprechen. Wie kann Toleranz gegenüber Lebentwürfen, die nicht die eigenen sind, zu kreativer Bereicherung der Gesellschaft führen? Wie bleibt die Welt auch für künftige Generationen lebenswert? Buchstabieren wir gemeinsam **Z-U-K-U-N-F-T**.

Alle Kurse und Veranstaltungen im Internet unter vhs.frankfurt.de/demokratiegestalten oder hier im Programm unter dem Symbol



Fünf Jahre VHS-Zentrum Nord

Die „kleine“ Volkshochschule im Frankfurter Nordwestzentrum

Im Herbst 2017 eröffneten wir unser VHS-Zentrum Nord. Es befindet sich mitten im Frankfurter Nordwestzentrum (NWZ), einem Ort, der kaum öffentlicher sein könnte. Genau deshalb sind wir dort so gern: nah an den Einwohnerinnen und Einwohnern unserer Stadt – auf ihren Alltagswegen, beim Einkaufen oder Schlendern durch „Deutschlands größte Einkaufsstadt in der Stadt“, wie sich das NWZ selbst bezeichnet.



Auf knapp 2.000 m² verfügen wir hier über 14 modern ausgestattete Unterrichtsräume, darunter eigens für Bildungsurlaube ausgestattete Räume, Entspannungs- und Bewegungsräume, einen Kreativraum, eine Werkstatt und einen EDV-Raum.

Mehr als 300 Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur, Gesundheit, Sprachen, Beruf, Grundbildung und besondere Zielgruppenangebote werden hier jedes Halbjahr angeboten. Dazu gab es bislang eine Reihe von Bildungsmessen, Ausstellungen, Konzerten und Vorträgen im offen gestalteten Foyer.

Das aktuelle Kursprogramm erhalten Sie am Empfang im 1. Obergeschoss. Alternativ liegt das Programm am Infopoint im NWZ aus. Anmelden kann man sich direkt vor Ort.

Save the date!

Wir feiern am
Sa, 24. Juni 2023

Für die VHS vor Ort:
Maria de Barros-Bruckner (l.)
und Ute Schlagehan (r.)



Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

Neu: Spezial für VHS-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

Teilnehmende an VHS-Kursen, die in der Gruppe gemeinsam einen Film sehen möchten, bekommen einen Gruppentarif von € 5 pro Person.

Festivals und besondere Termine im Frühjahr/Sommer 2023

Die beiden bekannten Festivals finden in den gewohnten Zeitfenstern statt: AFRICA ALIVE im Februar und CUBA IM FILM im Mai. Eine neue Ausgabe von VENEZUELA IM FILM findet im März statt. Außerdem im März beherbergt das Filmforum wieder die Schul-KinoWochen Hessen und auch Cinéfête, die französischen Schulfilmtage, haben ihren Platz im Frühjahresturnus.

Aktuelle Informationen finden Sie auf unserer Internetseite:
www.filmforum-hoehst.com

Internet

www.filmforum-hoehst.com

Kontakt

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung

Telefon 069 212-45714

Kinoadresse

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.

Hauptprogramm täglich 18.00 und 20.30 Uhr
Kinderprogramm Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

Eintritt

Erwachsene: € 7, mit Frankfurt-Pass € 3,50
Kinder: € 3

Unser Angebot für „Vielgucker“

Zehn Filme zahlen, den elften kostenlos sehen! An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein StempelKärtchen.
VHS-Gruppen im Gruppentarif € 5 p.P.

Online lernen an der VHS

Online-Kurse aus allen VHS-Themenbereichen

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

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



Digitale Lernangebote aus allen VHS-Themenbereichen



Gesellschaft, Politik, Psychologie

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



Kunst, Kultur, Kreativität

Kreativ werden mit Tastatur, Stift, Kamera oder einem Instrument – Sie finden bei uns Kurse zum literarischen Schreiben, Fotografie, Malerei und Musik. Sie sind teils theoretisch, teils praktisch orientiert.



Gesundheit, Bewegung

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



Deutsch als Fremdsprache

Unsere Deutschkurse bieten wir teils auch als Online-Kurse an. So können Sie sich z.B. bei uns online auf eine Deutsch-Prüfung vorbereiten.



Sprachen

Ob die eigenen Englischkenntnisse auffrischen, Konversation üben, mal in das Polnische hineinschnuppern oder Frankreich virtuell erkunden – viele unserer Sprachkurse haben wir im Onlineformat geplant.



Beruf, Karriere, Computer und Internet

Tabellenkalkulation, Power-Point-Präsentationen, Bild- und Videobearbeitung, Infografiken, Webdesign und Social Media – unser Sortiment an Kursen lässt kaum eine Wissenslücke offen. Auch Rhetorikkurse, Kurse zu Konflikt- oder Selbstmanagement und Weiterbildungsangebote für soziale und pädagogische Berufe sind mit dabei.



Grundbildung, Besseres Deutsch

Rechtschreibung, Grammatik und vieles mehr.

Spezielle Angebote

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

Probieren Sie das Onlinelernen einfach mal aus!

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

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

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



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Diversität und gesellschaftlicher Zusammenhalt

Erzählreise: Tansania

Erzählen, zuhören, erleben – packt den Koffer und lasst uns nach Afrika reisen! Auch wenn es nur eine Reise in Erzählungen, mit Musik und vielen Geschichten ist, werden wir dabei viel Neues erleben und von spannenden Geschichten hören. Auf diese Reise nimmt uns die Autorin Nasrin Siege mit. Sie hat viele Jahre in Afrika gelebt und dort Geschichten und Märchen gesammelt. Wir besuchen Tansania, das ist ein Land im Osten von Afrika. Wie sieht es dort aus? Wie leben die Menschen da? Welche Sprache sprechen sie dort? Wir erzählen Geschichten, hören einander zu, musizieren auf afrikanischen Instrumenten, tanzen zur Musik und schauen uns Bilder aus Tansania an. Wir erleben uns in dem afrikanischen Land und lernen dabei ganz viel von Tansania kennen.

0104-40 Nord *Nasrin Siege*

Sa, 10.00 – 12.00 Uhr, **22. + 29. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 18

Georgien und Deutschland

„Georgien und Deutschland – eine lange Liebe“ lautet der Titel des Vortrags, den wir an diesem Abend hören. Beide Länder sind seit über 200 Jahren durch den Austausch von Kultur verbunden. Noch heute hört man in manchen Ecken des Landes am Kaukasus ein altertümliches Schwäbisch, das ein Zeugnis südwestdeutscher Auswanderer nach Georgien im Jahre 1817 ist. Anlässlich des Georgischen Unabhängigkeitstages am 26. Mai hören Sie an diesem Abend, der vom Verein Georgia e.V. gestaltet wird, von Kunst, Kultur, Literatur, Theater und Film als Verknüpfungspunkte zwischen Deutschland und Georgien. Genießen Sie bei dieser Veranstaltung auch ein Glas georgischen Wein (gegen einen Unkostenbeitrag vor Ort) und lernen Sie auch die lange Tradition des Weinanbaus in Georgien kennen.

0104-50 Nord *Hannes Wirth*

Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **25. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 5

LEA Leseklub: Lesen in Einfacher Sprache

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

Sie müssen nichts bezahlen.

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

0105-03 Nord *Ehrenamtlichen Team Lebenshilfe e.V.*

Do, 17.00 – 18.00 Uhr, **02. Feb. – 20. Juli, 20x**

Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Märchen als Kulturbotschafter

Gabriele Wolff-Starck erzählt Ihnen Geschichten aus ganz verschiedenen Ländern: Das arabische Märchen von der List der Weiber, das indische Märchen vom Löwen, der sich vor einem Tropfen fürchtet und das afrikanische Märchen vom kleinen Hirsch, der die Tiger vertrieb...

Lassen Sie uns im Anschluss ins Gespräch kommen und das Gehörte näher betrachten: Wie werden die meist ähnlichen Botschaften kulturell ganz unterschiedlich transportiert? Was können wir daraus über die verschiedenen Kulturen und ihre Menschen erfahren?

0105-20 Nord  *Gabriele Wolff-Starck*

Mi, 19.00 – 20.30 Uhr, **26. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 9

Märchen verschenken – Schreibwerkstatt

Schenken gilt als Zeichen der Verbundenheit. Für unsere Liebsten soll ein Geschenk zu einem besonderen Anlass daher so persönlich wie möglich sein.

Wie wäre es mit einem Hochzeits-Märchen für Ihren Sohn oder Ihre Tochter? Eine Geschichte für Ihre beste Freundin oder Ihren ältesten Freund? Ein Märchen für Ihre Partnerin oder Ihren Partner? Entfalten Sie Ihre eigene Kreativität und lernen Sie, wie ein Märchen aufgebaut ist und in Beziehung zum Beschenkten stehen kann. In wenigen Schritten entdecken Sie, wie Sie selbst ein ganz individuelles Märchen schreiben können und ein faszinierendes Geschenk in Händen halten.

0105-22 Nord *Gabriele Wolff-Starck*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **11. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 18

Meine Heimat in einem Spiel

birlikte oynamak, allaeib maeen, playing together (kulturübergreifend ab 50)



Spielen Sie gerne Backgammon, Tavla/Tavli, Rummikub, Okey, Mancala, Jenga oder Mensch ärgre dich nicht oder wollen neue Gesellschaftsspiele in lockerer Atmosphäre kennenlernen? Es werden verschiedene Gesellschaftsspiele aus unterschiedlichen Ländern bzw. Kulturkreisen vorgestellt. Zunächst werden die Regeln eines Spiels erläutert, bevor zusammen gespielt wird. So entsteht ein Raum für Begegnungen. Ziel ist es, dass Menschen mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen und kulturellen Hintergründen zusammenkommen. Ein Besuch im Tibethaus, in dem die Kultur und Philosophie Tibets kennengelernt werden kann, sorgt für eine besondere Atmosphäre.

0107-14 Nord Dragica Sauerwein

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. März – 26. Apr., 7x**

Nordwestzentrum; € 60

Deutsche Gebärdensprache

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

Zum jeweils letzten Termin in jedem Kurs begrüßen wir die Tochter der Kursleiterin, Kristina Nickel, die als Gebärdensprachdolmetscherin Ihre Fragen aus ihrer Perspektive beantwortet.

● Einstiegskurs

In diesem Kurs lernen Sie von einer gehörlosen Dozentin die Grundzüge der Deutschen Gebärdensprache kennen. Der Kurs eignet sich für Sie, wenn Sie noch keine oder sehr geringen Kenntnisse auf diesem Gebiet mitbringen. Nach dem Kursbesuch kennen Sie das Fingeralphabet, die Grundgebärden sowie deren Struktur und können erste einfache Sätze rund um die Bereiche Familie, Arbeitsleben, Verkehrsmittel und Zeitangaben bilden

0501-22 Nord Todorka Nickel; Kristina Nickel

Fr, 18.45 – 20.15 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 134

● Aufbaukurs 2

Sie haben unseren Aufbaukurs (1) in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen gute Grundkenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Aufbaukurs (2) für fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Auch dieser Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz, vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Adverbien, Zeitangaben, Verneinungsformen) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

0501-30 Nord Todorka Nickel; Kristina Nickel

Fr, 17.00 – 18.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 134

● Aufbaukurs 4

Sie haben unseren Aufbaukurs (3) in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Aufbaukurs (4) für fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Der Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Vergangenheit, Konjunktionen und Füllwörter, besondere Formen von Adjektiven, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen.

0501-26 Nord Todorka Nickel; Kristina Nickel

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **07. Feb. – 02. Mai, 10x**

Nordwestzentrum; € 134

● Aufbaukurs 5

Sie haben unseren Aufbaukurs (4) in die Deutsche Gebärdensprache bereits besucht oder bringen sehr gute Kenntnisse mit? Dann freuen wir uns, Ihnen diesen Aufbaukurs (5) für fortgeschrittene Lerner/-innen anbieten zu können. Der Kurs wird von einer gehörlosen Dozentin geleitet. In diesem Kurs erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die entsprechenden Strukturen der Grammatik der Deutschen Gebärdensprache (z.B. Klassifikatorgebärden, besondere Gebärden in bestimmten Kontexten, etc.) und trainieren diese im Kontext von unterschiedlichen Zusammenhängen. Zudem liegt in diesem Kurs ein besonderer Fokus auf Dialogübungen mit dem Schwerpunkt „Freies Gebärden“.

0501-28 Nord Todorka Nickel; Kristina Nickel

Di, 18.15 – 19.45 Uhr, **16. Mai – 18. Juli, 10x**

Nordwestzentrum; € 134

„Die Schule beginnt...“

Infoveranstaltung für den Übergang von der KiTa in die Grundschule

NEU im Programm

Der Eintritt vom Kindergarten in die Grundschule stellt den wichtigsten Übergang in der Bildungsbiographie junger Menschen dar. Dabei gehen alle Nationen unterschiedlich mit dem Schulstart um. In dieser Veranstaltung wollen wir die Einschulung in verschiedenen Kulturen beleuchten und mit den Ritualen in Deutschland vergleichen. Außerdem möchten wir Ihnen nützliche Tipps geben, wie Sie Ihr Kind bei einem erfolgreichen Schulstart unterstützen können. Die Infoveranstaltung wird in Kooperation mit der Gesellschaft für Jugendbeschäftigung e.V. (gjb e.V.) und dem Quartiersmanagement Nordweststadt durchgeführt. Zielgruppe sind neben den Eltern auch alle, die sich für den interkulturellen Austausch bezüglich des Bildungssystems interessieren. Die Teilnahme ist kostenfrei.

0501-60 Nord N.N.

Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Ehrenamt

Selbsthilfe-Gruppen in Frankfurt

NEU im Programm

● Wer? Wie? Was? Wo?

In Selbsthilfegruppen kommen Menschen zusammen, die sich aktiv mit anderen austauschen wollen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Dies kann z.B. das Leben mit einer chronischen Erkrankung, einem seelischen Leid oder auch einer besonderen sozialen Situation sein. Doch wie arbeiten Selbsthilfegruppen eigentlich? Und wie finde ich die Gruppe, die zu mir passt? Was mache ich, wenn ich eine Selbsthilfegruppe initiieren möchte, dabei aber Unterstützung benötige? Diese und viele weitere Fragen, gerne auch Ihre eigenen Fragen, beantworten die Mitarbeiter/-innen der Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt in einem interaktiven Vortrag.

0502-20 Nord N.N.

Di, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● Seelische Gesundheit – Selbsthilfegruppen

„Lass doch den Kopf nicht immer hängen.“, „Sei doch mal normal.“, „Du bist so kompliziert.“ – kennen Sie solche Aussagen auch? Wünschen Sie sich einen Austausch mit Menschen, die auch um die eigene seelische Gesundheit kämpfen? Die wissen, was es bedeutet, psychisch erkrankt zu sein? Es kann so wohltuend sein, diese Erfahrungen zu teilen. Davon, und wie Selbsthilfegruppen

arbeiten, berichten die mutigen Referent/-innen aus verschiedenen Selbsthilfegruppen zu psychischen Themen. Es wird viel Raum für Fragen und Austausch geben, und ab 16.30 Uhr ist Zeit für ein lockeres Ankommen.

0502-22 Nord N.N.

Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **28. März, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● Chronische Erkrankungen – Selbsthilfegruppen

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung kann eine Herausforderung sein: Diagnostik, Arztbesuche, Behandlungen, Medikamente usw. Häufig kommen Sorgen hinzu, nicht nur um die eigene Gesundheit, sondern z.B. auch, wenn (Therapie-) Entscheidungen getroffen werden müssen, medizinische Aussagen unverständlich sind oder sich widersprechen, man alleine dasteht im Dschungel der Informationen. Hier kann es hilfreich sein, mit Menschen zu sprechen, die die gleiche oder eine ähnliche Diagnose haben. Im Gespräch auf Augenhöhe in der Selbsthilfegruppe lässt sich manches aussprechen und fragen, das sonst keinen Raum hat. Begegnen Sie engagierten Menschen aus Selbsthilfegruppen, die auch alle selbst oder als Angehörige von einer chronischen Erkrankung betroffen sind. Ab 16.30 Uhr ist Zeit für ein lockeres Ankommen.

0502-23 Nord N.N.

Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **25. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

● Angehörigen-Selbsthilfegruppen

Sucht, Pflegebedürftigkeit, psychische Probleme, Behinderung – die Unterstützung durch pflegende bzw. sorgende Angehörige ist für die Betroffenen von ungemeinem Wert und stellt einen wichtigen Baustein in der Versorgung dar. Doch auch die Angehörigen haben häufig Fragen und fühlen sich nicht selten mit ihren Sorgen allein (gelassen). Wie kann ich meinem Vater, meiner Partnerin, meinem Kind angemessen beistehen, ohne mich und meine Bedürfnisse aus dem Blick zu verlieren? Wo finde ich Menschen, die diese Zerrissenheit aus eigener Erfahrung kennen? Darüber sprechen Vertreter/-innen aus Angehörigen-Selbsthilfegruppen ganz offen und sie berichten, wie sie Wege für sich gefunden haben. Ab 16.30 Uhr ist Zeit für ein lockeres Ankommen.

0502-24 Nord N.N.

Di, 17.00 – 18.30 Uhr, **23. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Neue Ideen und kreative Methoden für das Ehrenamt

Ehrenamtliche in Vereinen und Organisationen beklagen rückläufige Mitgliederzahlen und eine Verkrustung ihrer Strukturen sowie eine Überalterung. Wie lässt sich dies zum Besseren wenden? Dafür gibt es Lösungen! In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Kreativmethoden kennen und Sie werden überrascht sein, was alles möglich ist und wie viele neue Impulse entstehen können. Ziel ist es, mit kreativen Ideen neue Mitstreiter/-innen für die ehrenamtliche Aufgabe zu gewinnen. Zugleich werden wir auch die Rolle des Ehrenamtes in den gesellschaftlichen Zusammenhang stellen. Corona und der Ukraine-Krieg haben eine neue Hilfsbereitschaft erzeugt. Aber wie sieht die Veränderung in den Generationen aus? Und wird das Ehrenamt – viel beschworen als Kitt der Gesellschaft – politisch ausreichend gewürdigt und unterstützt? Auch diese Fragen werden wir miteinander diskutieren.

0502-38 Nord  *Michael Siebel*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Politik

Zukunftswerkstatt Partizipation: Gelebte Demokratie im Alltag

Demokratie ist weit mehr, als in regelmäßigen Abständen seinen Stimmzettel in eine Wahlurne zu schmeißen. In diesem Seminar erkunden wir, wie man die Teilhabe auf unterschiedlichen Ebenen stärken kann, arbeiten konkret an Themen, die Dich bewegen und lassen uns von Positivbeispielen inspirieren. Mit Hilfe von Impulsen aus dem Improvisationstheater sowie der Methode der Zukunftswerkstatt öffnen wir festgefahrene Denkstrukturen und kreieren innovative Lösungen für eine gelebte Demokratie. Am Ende des Seminars hast Du handfeste Tipps sowie Methoden an der Hand, um etwas zu bewegen.

0702-57 Nord *Simone Beege*
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 36

Geschichte

Die Gedenkstätte an der JVA Preungesheim

Die Justizvollzugsanstalt hat seit ihrem Bestehen das Image des Stadtteils erheblich mitgeprägt. Viele Hintergründe sind in der Regel aber nicht bekannt. Am 20. Juli 1962 weihten Ministerpräsident Georg August Zinn und Fritz Bauer, Generalstaatsanwalt,

die Gedenkstätte ein. Im 3. Reich wurden hinter der Mauer fast 500 Todesurteile der NS-Justiz vollstreckt. 1994 wurde die Gedenkstätte renoviert und erweitert. Im Rahmen der Führung rund um die Gedenkstätte lernen Sie historische Hintergründe und Zusammenhänge dieses Teils der regionalen Geschichte kennen und verstehen.

0704-12 Nord *Anneliese Gad*
Mo, 16.30 – 18.30 Uhr, **08. Mai, 1x**
Treffpunkt: Ecke Homburger Landstraße / Auf der Platte; € 12

Die Etrusker – geheimnisvolles Volk der Antike

Ihre Herkunft ist noch heute umstritten und Gegenstand der Forschung, ihre Bestattungen waren prächtig, ihre Städte und Heiligtümer belegen zudem eine wohlhabende und tief gläubige Gesellschaft. Wer heute die Toskana oder Rom besucht, kommt an den Etruskern und ihren Hinterlassenschaften nicht vorbei. Ihre gut vernetzten Handelsbeziehungen in den Süden und Norden Europas lieferten Luxusartikel und Rohstoffe. Der Vortrag zeigt die wichtigsten archäologischen Funde und Befunde der Etrusker, erläutert komplexe Zusammenhänge und erklärt das Aufgehen in der römischen Kultur.

0705-03 Nord *Mario Becker*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 12

Mit den Augen der Götter Luftbildarchäologie und Prospektion

Die moderne Archäologie bedient sich seit geraumer Zeit technischer Hilfen, die vor allem einen besseren Blick „von oben“ erlauben und damit die Arbeit der Bodendenkmalpfleger deutlich erleichtern. Aber auch bei der Dokumentation und Erfassung sichtbarer (antiker) Bauten sind die Luftaufnahmen inzwischen unerlässlich. Der Vortrag zeigt eine breite Auswahl von Befunden aus 4 Jahrtausenden – der Bogen spannt sich zwischen dem Zweistromland und dem Frühmittelalter, erläutert werden hierbei die Hintergründe und auch die Vorgehensweisen bei Rekonstruktion, Ausgrabung und Konservierung.

0705-06 Nord *Mario Becker*
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **11. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

NEU im
Programm

NEU im
Programm



Die Historienmalerei und die Antike

Wer heute ein Bild von Lawrence Alma-Tadema oder Jean-Leon Gerome sieht, wird zurückversetzt in eine Darstellungsweise der Antike, die unsere Wahrnehmung stark beeinflusst hat – und dies stellenweise noch tut. Historische und mythologische Themen (u.a. von William Waterhouse, Tischbein d.Ä. oder Angelika Kauffmann) wechseln sich hier ab und belegen zum einen die umfangreiche Kenntnis ihrer Schöpfer mit Blick auf die antike Literatur und zum anderen den archäologischen Sachverstand – wenn sich auch hier und da mal ein sympathischer Fehler eingeschlichen hat...

0705-09 Nord Mario Becker
Do, 19.00 – 21.00 Uhr, **15. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 12

NEU im
Programm

Recht

Schöffe werden? – Was erwartet Sie dann?

Die neue Wahlperiode steht vor der Tür

In der deutschen Strafjustiz wird ein Großteil der Verfahren unter Beteiligung von Laienrichter:innen entschieden. Diese Schöff:innen werden für die Amtsperiode 2024 – 2028 im Laufe des Jahres neu gewählt.

Sie können sich bei Ihrer Wohnsitzgemeinde für eine Aufnahme auf die Vorschlagsliste für die Schöff:innenwahl, die am Amtsgericht für das Amts- und Landgericht durchgeführt wird, bewerben, sofern Sie zwischen 25 und 69 Jahren alt sind.

Welche Rechte und Pflichten Sie als Schöffe oder Schöffin haben, erfahren Sie an diesem Abend. Auch Ihre Fragen werden soweit möglich beantwortet.

Der Referent war bis zu seiner Pensionierung jahrzehntelang im Strafprozess als Richter tätig.

0706-10 Nord Klaus-Dieter Drescher
Fr, 18.30 – 21.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 13

Demokratie
gestalten

Ratgeber Recht – informieren, verstehen, handeln!

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

● Erbrecht

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

Themen:

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

0706-20 Nord Heike Rath-Eidebenz
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **11. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

● Scheidungsrecht

Wenn die Liebe verfliegen ist, enden die Ehen häufig vor dem Scheidungsrichter und aus Liebe wird bitterer Hass.

Für diese Fälle erfolgt ein Überblick zu folgenden Themen:

- Scheidung: Voraussetzungen und Verfahren
- Trennungs- und Nachehelichenunterhalt
- Haushaltsgegenstände und Ehwohnung
- Zugewinnausgleich, Versorgungsausgleich
- Sorge- und Umgangsrecht, Kindesunterhalt

0706-25 Nord Heike Rath-Eidebenz
Sa, 09.30 – 17.45 Uhr, **13. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 50

Psychologie

Die Kunst der Vergebung

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

Machen Sie die wohltuende Erfahrung „Altes“ loszulassen und die Kraft der Vergebung für sich zu nutzen.

1003-11 Nord Petra Reifschneider
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Erfolgreich auftreten – Charisma statt Lampenfieber!

Das Herz rast, die Hände sind feucht, der Kopf scheint plötzlich leer.

Nicht nur professionelle Schauspieler/-innen, Sänger/-innen oder Musiker/-innen leiden häufig unter dem Phänomen „Lampenfieber“. Wohl jeder Mensch muss sich im Laufe seines Lebens Situationen stellen, in denen er vor ein Publikum tritt. Das kann die Präsentation vor Kolleg/-innen sein, das Vorstellungsgespräch, die Rede zum runden Geburtstag, das erste Date – die (ganz normale) „Bühne des Lebens“.

Hier erfahren Sie, wie und warum Lampenfieber entsteht. Sie werden außerdem in vielen praktischen Übungen hilfreiche Methoden kennenlernen, wie Sie Lampenfieber regulieren, es sogar für sich nutzen können und damit an Souveränität und Charisma gewinnen.

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

1006-14 Nord Julia HeBe

So, 11.00 – 16.00 Uhr, **19. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 29

Mich mit meinen Stärken überzeugend präsentieren

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

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

Wir experimentieren mit Kurzauftritten und 60-Sekunden-Präsentationen.

1006-33 Nord Roxana Lazarides

So, 10.00 – 19.00 Uhr, **04. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 58

Lernfelder und Lebensaufgaben

Persönlichkeitsentwicklung in jedem Lebensalter

Jedes Lebensalter hat seine Sinnmöglichkeiten und Lernfelder, die gelebt werden wollen. Nicht nur Kinder, auch Erwachsene entwickeln sich immer weiter anhand der Erfahrungen und Anforderungen der anstehenden Lebensaufgaben.

Uns erwartet eine theoretische Einführung in die Einteilung der Lebensalter nach Romano Guardini. Wir vertiefen uns in die einzelnen Phasen und Übergänge im Leben des Erwachsenen: der junge Mensch, der mündige, der ernüchterte und der weise Mensch. Diese setzen wir in Bezug zu unserer Lebenserfahrung und unserem Alltag, um anstehende Aufgaben, Lernfelder, Phasen und Übergänge bewusster wahrnehmen, reflektieren und gestalten zu können.

1006-36 Nord Dr. Robyn Handel

So, 11.00 – 16.00 Uhr, **18. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 29

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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

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

● Gewaltfreie Kommunikation in Beruf, Privatleben und Gesellschaft

Methodik und Bewusstseinshaltung der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) sind ein einfaches Werkzeug für ein konstruktives Miteinander in allen Lebensbereichen. Der Weg zur Umsetzung in den Alltag, beruflich und privat, braucht jedoch Übung, denn insbesondere unter Belastung fallen wir gerne in alte, vertraute Muster zurück.

Neben der Vermittlung der Grundlagen wird der Schwerpunkt auf das Ausprobieren und Üben der einzelnen GFK-Schritte anhand konkreter Situationen gelegt. Wir üben, Gelassenheit in herausfordernden Situationen zu bewahren, lernen Konflikte als Veränderungschance zu begreifen und werden erfahren, dass gefundene

Lösungen ein Gewinn für alle sind. Dieses Intensivtraining in GFK ist ein Beitrag zu einer lebensbereichernden Persönlichkeitsentwicklung im gesamtgesellschaftlichen Sinne. Mit einer anregenden Mischung aus Theorie und Praxis lernen Sie mit allen Sinnen und erhalten konkrete Ideen für die nachhaltige Umsetzung im Alltag und Beruf.

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

1010-04 Nord  *Beate Oelkers*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. – 31. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

1010-06 Nord  *Elke Wilhelm*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

● Miteinander statt Gegeneinander

Sie lernen die Grundprinzipien der Gewaltfreien Kommunikation kennen und erfahren diese anhand verschiedener Übungen. Dieser Kurs kann im Rahmen des Anerkennungsprozesses beim Deutschen Fachverband GFK oder des Zertifizierungsprozesses beim CNVC angerechnet werden.

1010-08 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.30 Uhr, So, 09.30 – 17.30 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 99

Entscheidungsfindung ohne Machtkämpfe

Systemisches Konsensieren

Wie können wir gemeinsam in Gruppen oder Teams tragfähige Entscheidungen treffen?

„Systemisch Konsensieren“ heißt, durch gemeinschaftliche Entscheidungen bei allen Beteiligten ein konstruktives Verhalten hervorzurufen und somit die Akzeptanz einer Lösung zu erhöhen. Sieger/-innen und Verlierer/-innen gibt es nicht, Machtorientierung, Gruppenzwang und Rücksichtslosigkeit werden ausgeschlossen.

Hier lernen Sie,

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

1010-38 Nord *Elke Wilhelm*
Sa, 09.30 – 18.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 51



Dornröschen oder Scheherazade – wo erkennen wir uns wieder?

Drei inspirierende Abende für Frauen

Märchen erreichen uns auf einer unbewussten Ebene.

Sie können uns tief berühren und wertvolle Impulse für uns und unseren Weg zutage fördern.

Am ersten Abend gehen wir einen Schritt zurück: Wir lehnen uns zurück und tauchen beim Zuhören ein, in die fast vergessenen Märchen aus der Kindheit. Welche Märchenfiguren haben was in uns geweckt? Am zweiten Abend gehen wir einen Schritt in eine andere Richtung: Wir bekommen Märchen aus anderen Kulturkreisen erzählt und beschäftigen uns dann mit überraschend anderen Botschaften. Welches Frauenbild, welcher Umgang mit Erfolg und Reichtum wird uns dort vermittelt? Der dritte Abend lässt uns gemeinsam einen Schritt nach vorn gehen: Wir entwickeln eine ganz eigene, neue Geschichte mit Bildern, die zu uns passen, die uns inspirieren und die uns tragen.

1016-08  *Gabriele Wolff-Starck*
Mi, 19.00 – 21.30 Uhr, **08. – 22. März, 3x**
Nordwestzentrum; € 48

Letzte Hilfe Kurs

Der „Letzte Hilfe Kurs“ will zu Mitmenschlichkeit und Unterstützung in der letzten Lebensphase eines geliebten Menschen ermutigen. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die lernen möchten, was sie dabei für die ihnen Nahestehenden tun können. Angesprochen werden Themen wie die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens, Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten, Leiden und Linderung und Abschied nehmen.

Während die „Erste Hilfe“ selbstverständlich ist, so muss die „Letzte Hilfe“ gesellschaftlich erst verankert werden. Dabei ist jede/-r meist mehrfach in seinem Leben von den Themen Sterben, Tod und Trauer betroffen. Der Kurs findet in Kooperation mit dem Würdezentrum Frankfurt statt.

1016-16 Nord - Würdezentrum gUG
Di, 17.00 – 21.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 20

Hypnose – Humbug oder wirksam?

Die Referentin informiert über den vielfältigen Einsatz der Hypnose, geht auf Risiken und Vorurteile ein und führt auf Wunsch eine Entspannungshypnose durch.

Hypnose fasziniert viele Menschen, weil mit ihr psychische und körperliche Leiden nachweislich geheilt werden können. Doch wie funktioniert Hypnose und welche Risiken birgt sie?

Eine seriöse Hypnose ist eine wissenschaftlich anerkannte The-

NEU im Programm

ripiemethode, in der sich Körper und Bewusstsein entspannen können, so dass das Unterbewusstsein aktiviert wird. So können unbekannte Ressourcen entdeckt, gesündere Überzeugungen verankert und ein neues Verhalten übernommen werden. Ob im Sport, um die Leistungsgrenzen zu überschreiten, bei Lampenfieber, Ängsten oder Depressionen – durch Hypnose lassen sich viele Blockaden erkennen und lösen.

1016-22 Nord Monika Stepan
Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 26

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-03 Nord Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Arbeit und Leben (DGB/VHS)

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



Verschwörungstheoretische Welterklärung

● Alles ist geplant

Verschwörungstheorien haben immer dann Konjunktur, wenn infolge einer Krise oder eines Umbruchs die traditionellen, etablierten Deutungsmuster nicht mehr greifen. Kriege, Wirtschaftskrisen oder Epidemien sind der Boden, auf dem sie gedeihen. Auch wenn verschwörungstheoretische Erklärungen höchst unterschiedlich sind, besitzen sie alle eine Gemeinsamkeit: Sie kennen keinen Zufall. Alles sei „von langer Hand“ geplant. Einige prominente Beispiele: Die Anschläge des 11. Septembers 2001 seien ein „inside job“ gewesen; die „Flüchtlingsströme“ nach Europa seien ein strategisches Werk einer globalen Elite mit dem Ziel der Destabilisierung Europas. Im Bildungsurlaub wird sich u.a. mit den folgenden Fragen beschäftigt: Was macht eine Erklärung zu einer Verschwörungstheorie? Warum sind Verschwörungstheorien für viele Menschen so attraktiv? Ziel des Bildungsurlaubs ist es, zu einem besseren Verständnis von Verschwörungstheorien beizutragen. Es wird der aktuelle Gebrauch von Verschwörungstheorien diskutiert.

1803-04 Nord  Dr. Jürgen Behre; Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei

Menschenrechte und Demokratie

Aktuell scheint der soziokulturelle Zusammenhalt der Gesellschaft seine Grundbasis zu verlieren. Angst, Entfremdung, Hass gegen Fremde und der Ruf nach einem „starken Mann“ verdrängen den demokratischen Konsens. Der Bildungsurlaub führt die Teilnehmer/-innen in die Ideengeschichte der Demokratie und der Menschenrechte ein, hebt ihre zentralen Elemente hervor, zugleich diskutiert und problematisiert es gegenwärtige Fragen und Herausforderungen demokratischer Gesellschaften und Rechtsnormen. Im Seminar werden auch Argumentationsfiguren und Überlegungen entwickelt, wie man gesellschaftspolitische Krisen oder das Versagen der demokratischen Institutionen problematisiert, ohne in populistisch-antidemokratische Ideologien zurückzufallen.

1803-09 Nord  Said Hosseini
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; Entgeltfrei





Frankfurt, Region, Umwelt

Umweltlernen und Nachhaltigkeit

Plastikfasten

Immer mehr Menschen erkennen im Einweg-Plastik ein Problem für die Umwelt. Viele verzichten längst auf Plastiktüten, holen sich dennoch mit dem täglichen Einkauf Tuben, Flaschen, Tetrapacks, Verpackungen aller Art ins Haus, die alsbald im Mülleimer landen. Dabei geht es auch anders: Man muss „nur“ seine Gewohnheiten verändern.

Genau das ist unser Thema: Wie schaffen wir es, zunächst unseren Alltag so zu gestalten, dass wir unseren täglichen Einkauf nahezu müllfrei erledigen – und dann dabei zu bleiben? Sechs bis sieben Wochen dauert es, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird. Darum ist die 7-wöchige Fastenzeit ideal, um den plastikfreien Einkauf zu erlernen und nie mehr aufzugeben.

Die Dozentin lebt seit der Fastenzeit 2016 ohne Einwegplastik.

0301-03 Nord Beate Siegler-Bätzing

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **22. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 12

Astronomie – Das Planetensystem

Es werden Einblicke in aktuelles Wissen um unser Sonnensystem für Anfänger/-innen vermittelt. Fortschrittliche Sensortechnik verhilft zu neuen Erkenntnissen über Planeten, Planetoiden, Kometen und unsere Sonne. Das Bild vom Planetensystem wandelt sich kontinuierlich. Wir befassen uns mit seiner Entstehung und Entwicklung, den erd- und jupiterähnlichen Planeten, sowie der Herkunft von Kometen, Kleinplaneten und Meteoriten. Wir klären, was der ‚Kuiper-Gürtel‘ ist, warum Pluto nur noch als Kleinplanet gilt und man immer noch nicht weiß, wie viele Monde es innerhalb unseres bereits bestens erforschten Sonnensystems gibt. Daneben geben wir Tipps zu eigenen Beobachtungen. Im Rahmenprogramm werden innerhalb des Kurszeitraums fakultativ Exkursionen zur Sternwarte Kleiner Feldberg angeboten.

0401-10 Nord Stefan Karge

Dj, 20.00 – 21.30 Uhr, **31. Jan. – 21. März, 8x**

Physikalischer Verein; € 72

Geologie für alle: Angewandte Geologie

Geologie ist die Wissenschaft von der Erde. Erkenntnisse der Geologie haben jedoch auch großen praktischen Nutzen. Sie erhalten

zunächst einen kurzen Überblick über die Grundlagen geologischer Forschung. Dann geht es um Angewandte Geologie, insbesondere um das Grundwasser sowie die Entstehung, Erkundung und Förderung von Rohstoffen und geothermischer Energie. Je nach den Interessen der Teilnehmenden können weitere Themen wie die Standsicherheit von Bauwerken, die Vorhersage von Georisiken wie Vulkanausbrüchen und Erdbeben sowie die Verringerung des menschengemachten Klimawandels sein. Die Vorträge werden mit Anschauungsmaterial zu verschiedenen Gesteinen und Rohstoffen ergänzt.

0406-10 Nord Dr. Sonja Leonie Philipp

Di, 18 – 20 Uhr, **14. – 28. März, 3x**

Nordwestzentrum; € 40

Ab ins Labor! Experimentiertag am Riedberg

„Goethe und die Farben“

Johann Wolfgang von Goethe sah sich selbst nicht nur als Poet, sondern auch als Naturwissenschaftler und so ist er auch der richtige Patron für den Naturwissenschaftscampus Riedberg der Goethe-Universität Frankfurt. Interessieren auch Sie sich für die Naturwissenschaften und möchten einmal selbst in einem Labor experimentieren? Dann laden wir Sie zu einem Experimentiertag ein, an dem Sie erfahren, was Naturwissenschaftler im Labor umtreibt und wie uns naturwissenschaftliche Experimente auch im Alltag nützlich sein können. „Goethe und die Farben“ ist das Thema, zu dem Sie im Labor kleine Versuche selbst durchführen können: Farben aus Pflanzen und Mineralien gewinnen, farbiges Licht im Reagenzglas erzeugen und aus tiefem Schwarz einen ganzen Regenbogen erscheinen lassen.

In Kooperation mit der J.W.G. Universität Frankfurt am Main (Bitte beachten Sie, dass keinerlei Haftung übernommen wird)

Zusatzkosten: € 3 / Materialkosten (im Kurs zu zahlen)

0406-20 Nord Prof. Dr. Arnim Lühken; Dr. Edith Nitsche

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **04. Feb., 1x**

Treffpunkt: Otto-Stern-Zentrum, oberer Eingang Riedbergallee; € 24



Gemeinsam lernen für eine bessere Welt

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

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

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE



Kunst, Kultur, Kreativität

Tanz

Internationale Folkloretänze – Aufbau

Internationale Folkloretänze sind beliebt wegen ihrer partnerunabhängigen Kreisform. Sie ermöglichen Menschen aller Altersstufen spontane, lebendige Geselligkeit. Es können insbesondere Tänze aus dem ehemaligen Jugoslawien, Bulgarien, Rumänien, Tschechien, der Slowakei, Polen, Griechenland, der Türkei, Armenien, Israel und Südamerika erlernt werden. Vorkenntnisse in Folkloretanz sind erwünscht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen oder Turnschuhe mit heller Sohle

2253-02 Nord Ehrwart Racky

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 81

2253-03 Nord Ehrwart Racky

Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 90

2253-04 Nord Ehrwart Racky

Mo, 19.00 – 20.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Fried-Lübbecke-Schule; € 90

2253-06 Nord Ehrwart Racky

Mi, 17.30 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach; € 108

Leichte Folkloretänze

Aus einem breiten Tanzrepertoire werden besonders beliebte, schnell zu lernende Kreistänze verschiedener Länder (z.B. Rumänien, Italien, Kroatien, Serbien, Russland) getanzt. Es sind Tänze, die man sehr schön bei Festen oder z.B. auch in der Schule einsetzen kann. Daher ist der Workshop besonders auch für Pädagogen/-innen interessant. Beide Tage haben ein unterschiedliches Programm und können einzeln besucht werden.

● Teil 1

2257-01 Nord Jens Klüsche

Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 18

● Teil 2

2257-02 Nord Jens Klüsche

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **19. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Tänze der Balkanländer

Die Tänze der Balkanländer mit ihren oft ‚krummen‘ Rhythmen und mitreißenden Melodien erfreuen sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit und bereichern jede Party und jedes Fest. Alle können unabhängig von einem Partner bzw. einer Partnerin mitmachen und lernen schnell die kleinen Schrittkombinationen, die unendlich aneinandergereiht werden, manchmal mit etwas steigendem Tempo.

Der Workshop ist auch für Pädagogen/-innen interessant.

Beide Tage haben ein unterschiedliches Programm und können einzeln besucht werden.

● Teil 1

2258-01 Nord Jens Klüsche

Sa, 13.30 – 15.45 Uhr, **08. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 18

● Teil 2

2258-02 Nord Jens Klüsche

So, 11.00 – 14.00 Uhr, **09. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Musik

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

Das Erlernen eines Musikinstrumentes an der VHS ist nur in Gruppen möglich, in der Regel für mindestens fünf bis sechs Teilnehmer/-innen.

Belegen Sie keine Aufbaukurse nach eigenem Ermessen. Lassen Sie sich beraten, um einen Kurs zu finden, der Ihren Vorkenntnissen entspricht: Telefon: 069 212-38473.

Und noch etwas: Erfolg hängt hier in besonderem Maße vom eigenen Übungengagement ab.

Ukulele

zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und

stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-12 Nord *Norbert Enz*
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 42

Gitarre

● Grundlagen

Sie möchten das Gitarrenspiel erlernen? Starten Sie mit den Grundlagen: Anfänger/-innen lernen die nötigen Kenntnisse vom Stimmen und richtigem Halten der Gitarre bis zum Spiel einfacher Melodien verschiedener Stilrichtungen nach Noten und dem Begleiten einfacher Lieder. Es sind keine Vor- und Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre (Nylonsaiten empfohlen)
Evt. aufgeführte Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2352-10 Nord *Tillman Suhr*
Do, 18.00 – 19.30 Uhr, **16. Feb. – 01. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 98, Mat. Kosten € 5

● Aufbau III

Teilnehmende mit Kenntnissen aus vorangegangenen Kursen oder gewisser Spielpraxis üben hier weiter in der Gruppe das Melodiespiel und die Liedbegleitung vor allem von Stücken aus Rock und Pop. Lernziele sind der Ausbau des solistischen und mehrstimmigen Zusammenspiels und das Spielen vom Blatt. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen.

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2354-10 Nord *Tillman Suhr*
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **16. Feb. – 01. Juni, 12x**
Nordwestzentrum; € 105, Mat. Kosten € 5

Fotografie

Mit dem Smartphone fotografieren

Die Alternative zum Fotoapparat?! Wir beschäftigen uns mit Chancen, Möglichkeiten und Grenzen der Fotografie mit dem Smartphone. Welche Unterschiede gibt es und wie wirken sie sich aus? Fotografisches Grundlagenwissen schafft auch hier die Basis für außergewöhnliche Fotos.

Beispielthemen aus dem Kursinhalt:

Foto-Apps für manuelle Einstellmöglichkeiten
Grundlagen zu Blende, Belichtungszeit, Weißabgleich, ISO

Bildgestaltung und Bildaufbau
Bilddatenübertragungswege auf andere Medien
Stromversorgung per Powerbank und Alternativen
Praktisches Zubehör: Folien, Haltesysteme, Stative, Fernauslöser, Schutzhüllen
Bitte mitbringen: vollgeladenes Smartphone mit Ladekabel, Powerbank falls vorhanden

2403-10 Nord *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **11. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 47

Portraitfotografie

Grundlagen

Wie setzen Sie eine Person ins Bild? Wie schaffen Sie ein Portrait, das aussagekräftig und ausdrucksstark ist? Ein klassisches Sujet der Fotografie, so spannend wie anspruchsvoll: Wir setzen uns mit den technischen Voraussetzungen der Portraitfotografie auseinander und beschäftigen uns mit den Grundlagen der Gestaltung wie Licht, Perspektive und Umfeld. In der praktischen Umsetzung versuchen wir dann, eine Person mit ihrem individuellen Charakter treffend im Bild festzuhalten. Die Teilnehmenden sind abwechselnd Fotograf/-in und Modell.

Bitte mitbringen: System- oder Spiegelreflexkamera mit Wechselobjektiven und Blitzgeräte falls vorhanden

2408-28 Nord *Thomas Schröder*
Sa + So, 10.00 – 16.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 80

Schwarz-Weiß-Fotografie

mit Exkursion in die Römerstadt und die Nordweststadt

Strukturen, Kontraste und Rhythmen: Nach einer Einführung in die Schwarz-Weiß-Fotografie erforschen wir deren Möglichkeiten mit Blick auf architektonische Motive in der Römerstadt: In dieser unter Ernst May entstandenen Wohnsiedlung der frühen Moderne suchen wir Formen und klare Linien, Momente der Abstraktion und der Reduktion. Auch die Nordweststadt birgt hierfür spannende Motive. Wir bereiten die Exkursion online vor und schauen uns hinterher die Ergebnisse bei einer ausführlichen Bildbesprechung ebenso online an.

Voraussetzung: Fotografische Grundkenntnisse

Bitte mitbringen: analoge oder digitale Kamera, vollgeladene Akkus

2412-19 Nord Ulrike Klaiber
Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **Online**
Sa + So, 12.00 – 16.00 Uhr, Exkursion
Do, 18.30 – 21.30 Uhr, Online
10. – 12. März + 24. März, 4x
Online-Kurs; € 79

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen und Aquarellieren

Grundlagen

Die Verbindung von Linie und Farbe: Anhand von einfachen Stillleben erhalten Sie eine grundlegende Einführung in das Zeichnen und die Darstellung von Licht und Schatten, Perspektive und Strukturen. Lernen Sie dann, mit Aquarellfarben Akzente zu setzen und Ihren gezeichneten Kompositionen eine farbige Lebendigkeit zu verleihen.

Bitte mitbringen: 1 – 2 Bleistifte HB, B, 1 Radiergummi und 1 Zeichenblock DIN A3. Weiteres Material wird zu Kursbeginn besprochen.

2512-20 Nord Anja Trifunovic
Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **14. Feb. – 28. März, 7x**
Nordwestzentrum; € 70

Skizzieren und Zeichnen

Skizze und Zeichnung sind eigenständige gestalterische Ausdrucksmittel und die Grundlage für jedes weitere bildnerische Gestalten. Anhand von Stillleben üben Sie das flüchtige Festhalten erster Eindrücke und ihre Umsetzung in ausgearbeitete Handzeichnungen. Dabei üben Sie auch die Kunst des Weglassens durch das Setzen zeichnerischer Schwerpunkte. So konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche und das Freilassen von Zeichenfläche. Ergänzend lernen Sie die grundlegenden Gesetzmäßigkeiten der Perspektive kennen und ihre Notwendigkeit für Größenverhältnisse, Raumwirkung und Bildaufbau.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2513-10 Nord ① *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. + 26. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

Aquarellieren

Aquarellmalen ist ein Malen mit wasserverdünbarer Farbe, eine spontan fließende Technik. In unseren Kursen befassen Sie sich mit den verschiedenen Möglichkeiten des Farbauftrags wie Nass-in-Nass, Lasur-, Lavier- und der Aussparteknik, mit Mischtechniken

sowie mit dem Einsatz unterschiedlicher Papiersorten. Auch Fragen zu Farblehre und Komposition werden thematisiert.

● Grundlagen kompakt

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

2531-10 Nord ① *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **04. + 05. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Der Schwerpunkt liegt zunächst auf dem Einüben der grundlegenden Techniken und des Farbmischens. Die Grundlagen der Motivwahl und des Bildaufbaus werden vermittelt und geübt. Sie gestalten Aquarelle anhand von Vorlagen und eigenen Skizzen, zu Themen wie Stillleben und Landschaft.

Bitte mitbringen: vorhandenes Material, Abdeckungen für Tische (Zeitungen o.ä.), Wasserglas, alles Weitere wird am ersten Abend besprochen

2531-15 Nord Johannes Westenberger
Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **31. Mai – 19. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 84

Acrylmalerei

Erhalten Sie einen Einblick in die Bandbreite der malerischen Möglichkeiten: Sie lernen die Grundlagen und Techniken der Acrylmalerei kennen, vom aquarellartigen Farbauftrag mit dem Pinsel bis zur pastosen Spachteltechnik.

Bitte Info-Blatt anfordern.

● Kompakt am Wochenende

2540-11 Nord ① *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 58

● für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

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

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

(Zeitungen o.ä.), Wasserglas. Weitere Material- und Werkzeugbesprechung erfolgt am ersten Abend.

2540-14 Nord Johannes Westenberger

Mi, 18.00 – 20.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 104

Kunst- und handwerkliche Techniken

Plastisches Gestalten

● Skulpturen aus Pappmaché im Stil von Giacometti

NEU im Programm

In diesem inspirierenden Kurs erarbeiten wir professionell handgefertigte Skulpturen in Anlehnung an Arbeiten von Alberto Giacometti, der für seine schlanken Menschen und Tiere auf langen Stelzen-Beinen bekannt ist. Wir gestalten die Figuren aus Pappmaché in der Kaschieretechnik. In Form und Darstellung Ihrer Figur sind Sie völlig frei, eine schlanke Figur in Menschenoptik kann stehend bis zu 1 m hoch werden. Im ersten Schritt fertigen wir hierfür ein Gerüst aus Draht, Holzstäben und Zeitungen an, das mittels Holzpodest stabilisiert wird. Im zweiten Schritt wird die Figur mit Kleister und Zeitungsschnipseln kaschiert. Zur Finalisierung bemalen und schmirgeln wir diese und setzen mitunter dekorative Papiere ein.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Buch- und Comicseiten, Notenblätter, Geschenkpapier

2600-05 Nord ① Frauke Lorenz

Do, 14.00 – 17.00 Uhr, **22. + 29. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 44 / max. 9 TN,
Mat. Kosten € 10

● Skulpturen aus Pappmaché „Mitten im Leben“

NEU im Programm

Diese Skulpturen zeigen Menschen in schönen Momenten mitten in ihrem Leben: verträumt auf einem Sockel sitzend, stolz und zufrieden nach einem erreichten Meilenstein im Leben, tanzend oder auch mit flatternden Haaren im Wind stehend. In diesem Kurs erarbeiten wir ganz individuelle Figuren – je nach Belieben auch in Anlehnung an einen selbst oder einen lieben Menschen. Zunächst erstellen wir ein Gerüst aus Draht und Zeitungen und setzen für das Erarbeiten des Gesichts Modelliermasse ein. Dann kaschieren wir die Figur mit Kleister und Papierschnipseln. Nachdem die Werke gut getrocknet sind, veredeln wir sie mit Acrylfarben und schönen Papieren.

Bitte mitbringen, wenn vorhanden: Buch- und Comicseiten, Notenblätter, Geschenkpapier

2600-06 Nord ① Frauke Lorenz

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, **15. – 29. Juni, 3x**
Nordwestzentrum; € 69 / max. 9 TN,
Mat. Kosten € 12

Schmuckwerkstatt

● Goldschmieden: Ringe selber schmieden

Sie lernen eine Methode kennen, wie Sie ohne Vorkenntnisse und Lötausrüstung einen individuellen Ring herstellen können. Und so entsteht Ihr persönliches Unikat: Am ersten Kurstag arbeiten Sie Ihre Ringidee als Wachsmo- dell aus. Durch Sägen, Feilen, Fräsen, Schnitzen wird die Grundform hergestellt sowie die Oberfläche gestaltet. Dann wird Ihr Ringmodell in einer professionellen Gießerei in einem Edelmetall Ihrer Wahl gegossen. Am zweiten Kurstag bearbeiten Sie Ihren Gussrohling und bringen ihn zum Glänzen.

Materialkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2601-01 Nord Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. + 19. Feb., 2x**
Nordwestzentrum; € 95 / max. 8 TN

● Goldschmieden Spezial: Gießen

Gestalten Sie Modelle für Schmuckstücke aus Wachs ganz frei und ohne Einschränkungen, die sonst beim Selbstgießen berücksichtigt werden müssen. Auch brennbare Materialien, z.B. Aststückchen, Baumfrüchte oder andere brennbare Fundstücke können einzeln oder mit Wachsmo- delln kombiniert zum Gießen weitergegeben werden. Die Stücke werden von einer Gießerei im Vakuumgussverfahren gegossen. Sie vollenden die Stücke aus (Edel-)Metall im zweiten Teil des Kurses. Wenn Einzelteile verbunden werden sollen, dann wird ohne Löten gearbeitet.

Bitte bringen Sie brennbare Modelle mit, wenn vorhanden.

Materialkosten: € 8 Material- und Werkzeuggeld, Edelmetall- und Gießkosten nach Verbrauch werden getrennt abgerechnet (im Kurs zu zahlen)

2601-02 Nord Birgit Pletzinger

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **05. + 19. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 95 / max. 8 TN

● Unikatschmuck aus Papier

Papier, ein vertrautes Material des Alltags, verarbeiten wir zu einzigartigen Unikaten. Wir erschaffen Halsketten, Armbänder, Ohr- ringe, Ringe oder freie Schmuckkreationen. Durch unterschiedliche Verarbeitungstechniken entstehen farbige Perlenkreationen aus handgeschöpftem Papier, Japanpapier, Wellpappe, Recyclingpapier, Zeitungen, Landkarten oder Notenpapier. Papierschnüre verarbei-

ten wir zu Ringen oder gestrickten Ketten. Die gestalteten Leichtgewichte werden wasserabweisend behandelt und können zudem mit Perlen verziert werden. Durch die vielfältigen Papierarten und Herstellungstechniken entwickelt sich reichlich Raum, um Ideen umzusetzen, zu experimentieren und einen eigenen Stil zu kreieren. So entstehen alltags- und festtagstaugliche, edle oder auch ungewöhnliche Schmuckobjekte. Lassen Sie sich überraschen!

2601-08 Nord ① *Claudia Diehl*
Sa, 10.30 – 17.00 Uhr, **24. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 36 / max. 12 TN,
Mat. Kosten € 8

Textiles Handwerk

● Spinnen mit der Handspindel – Eigenes Garn anfertigen

Spinnen ist eine der ältesten Kulturtechniken der Menschheit. Im Kurs lernen Sie die Basisfertigkeit des Spinnens und fertigen Ihr eigenes Garn. Mit der Handspindel verdrehen Sie zunächst Wollfasern, um einen einfachen Faden herzustellen. Durch das Verdrehen bzw. Verzwirnen zweier Einzelfäden können diese zu einem stabilen Garn verarbeitet werden. Die benötigte Handspindel nebst Faserpäckchen erhalten Sie im Kurs und dürfen diese zusammen mit dem selbst hergestellten Garn mit nach Hause nehmen.

2605-01 Nord *Ina Greiff*
Sa, 09.30 – 13.30 Uhr, **25. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 31 / max. 8 TN,
Mat. Kosten € 12

● Einführung in die Makramee-Technik

Die Knüpftchnik Makramee erlebt aktuell eine Renaissance. Durch unterschiedliche Knoten entstehen Kunstwerke, die in der Größe von wenigen Zentimetern bis zu mehreren Metern variieren können. Sie lernen, mit wenigen grundlegenden Knotenarten, Schlüsselanhänger, ein kleines Wandregal oder Wanddekorationen zu knüpfen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, nur Lust und Freude an der kreativen Tätigkeit.

2605-03 Nord *Anna Sophie Roth*
Fr, 18.30 – 20.30 Uhr, Sa, 13.30 – 17.30 Uhr, **17. + 18. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 36 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 9

Kerzenwerkstatt

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farber-

läufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

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

2606-01 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 8

● Familienkurs

Dieser Kurs ist nur für Erwachsene mit Kindern buchbar. Für jede teilnehmende Person ist jeweils eine Anmeldung erforderlich.

2606-04 Nord *Renate Happel*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 18, Mat. Kosten € 8

● Experimentelle Kerzen gießen

Wir gießen kompakte Kerzenformen, wie z. B. Stumpenkerzen, in alle Formen, in die gegossen werden kann. Als Gießgefäße können Recyclingmaterialien wie Marmeladengläser oder Kunststoffbecher, Papprollen aber auch Silikonformen verwendet werden. Unabhängig von der gewählten Gießform sind verschiedene farbliche Gestaltungsmöglichkeiten auch mit Wachs Crackern möglich. Zur Abrundung fügen wir Duftöle hinzu. Die Kerzen können aus den Gefäßen entfernt, oder als Windlichter verwendet werden. In den Abkühlzeiten zwischen den Gießgängen können zudem Kerzen gezogen werden. Bitte mitbringen: Gießgefäße (im Kurs ist eine begrenzte Anzahl vorhanden).

Materialkosten: Ein Grundstock für den Materialverbrauch wird in Höhe von € 9 mit dem Kursentgelt eingezogen. Da der Materialverbrauch schwer abzuschätzen ist, können Zusatzkosten im Kurs entstehen, wenn Sie große Kerzen gießen oder Kerzen in den Pausen ziehen.

2606-05 Nord *Renate Happel*
Fr, 18.00 – 21.00 Uhr, Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **10. + 16. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 22, Mat. Kosten € 9

Seifenküche

● Seife, Bodybutter und Badepralinen

Seife und Badeprodukte selber herzustellen ist gar nicht so schwierig. Wir verwenden ausschließlich pflanzliche Rohstoffe, ohne Konservierungsmittel und Palmöle. Zur Seifenherstellung im sogenannten Kaltverfahren wird Lauge für die Verseifung der Öle verwendet. Nach einer theoretischen Einführung stellen wir am ersten Kurstermin gemeinsam in der Gruppe Seife, Bodybutter und Badepralinen her. Nach dem Ablagern werden diese am zweiten Termin dann verarbeitet und dekoriert. Sie können mehrere eigene



Stücke von jeder Sorte sowie ein Skript mit Anleitungen und Rezepten mit nach Hause nehmen.

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

2607-01 Nord Kerstin Kalajian
11.00 – 16.00 Uhr, **Sa, 04. März,**
16.30- 18.30 Uhr, **Sa, 11. März., 2x**
Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 16

2607-02 Nord Kerstin Kalajian
11.00 – 16.00 Uhr, **Sa, 11. März,**
19.00- 21.00 Uhr, **Mo, 13. März., 2x**
Nordwestzentrum; € 40, Mat. Kosten € 16

● Wasch- und Putzmittel selber machen

Aus Essig, Salz, Zitrone, Natron, Seifenflocken mixen wir nach einfachen Rezepten umwelt- und gesundheitsfreundlichere Alternativen zu fast allen haushaltsüblichen Putz- und Reinigungsmitteln.

Bitte mitbringen: leere Flaschen und Gläser mit Verschluss (mindestens 200 ml)

2607-04 Nord Karin Jolas
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **20. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 17, Mat. Kosten € 5

Flechtwerkstatt

Körbe flechten aus Altpapier

Upcycling wird immer moderner und es ist ganz einfach, aus Abfall schöne Dinge zu fertigen, die man im Alltag verwenden kann. In diesem Kurs fertigen Sie aus alten Zeitungen, Zeitschriften und Werbebroschüren z.B. einen stabilen Papier-, Obst- oder Schmuckkorb. Neben der Bearbeitung der Papiere und der farblichen Gestaltung erlernen Sie eine Flechttechnik. Dieser Kurs sensibilisiert für einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen, und schult Ihre Koordination, Feinmotorik und Kreativität.

Bitte mitbringen: alte Zeitungen, Zeitschriften und Werbeprospekte sowie eine Schere, einen Klebestift und ein Messer (glatte Klinge, nicht geriffelt).

2608-01 Nord Viola Behr
So, 10.00 – 14.00 Uhr, **30. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 23 / max. 10 TN

Klangwerkstatt

Ein tonreines Klangspiel bauen

Harmonische Töne, die durch den Garten oder über den Balkon wehen, sind beruhigend und entspannend. Das Klangspiel ist eine besondere Form des Windspiels, bei dem Töne durch Wind

und Bewegung entstehen. Viele industriell gefertigte Klangspiele sind ungenau gestimmt und oft nur nach optischen Aspekten aufgehängt. Unser exakt gestimmtes Windspiel dagegen wird auch den Ansprüchen eines musikalisch geschulten Gehörs entsprechen! Gemeinsam bauen wir aus Kupferröhren mit schönen hohen Klängen ein individuell gestaltetes und für den harmonischen Klang optimal angeordnetes Windspiel. Der „Windfang“ wird aus Sperrholz hergestellt. Am Ende nehmen Sie ein klingendes Instrument mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistift und ein Stimmgerät (falls vorhanden)

2610-01 Nord Dr. Britta Schulmeyer
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 35, Mat. Kosten € 9

Origami Atelier

Die Komplexität der Modelle dieser jahrhundertealten japanischen Falte Kunst ist faszinierend. Aus einem einfachen quadratischen Blatt Papier entstehen zwei- und dreidimensionale Objekte. Mit jedem Falten entdecken Sie die entspannende Wirkung von Origami und verwenden dabei eine Vielzahl farbiger Papiere, deren Auswahl allein schon Freude bereitet. Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen – Sie erlernen das Falten von Grundfiguren über Tiere bis hin zu einzigartigen Design-Schachteln.

2612-01 Nord Elisabetta Criseo-Brack
Mo, 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Feb. – 27. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 49

Ebru Kunst – überraschende Farbwelten auf Papier

Wir stellen das traditionsreiche „türkische Marmorpapier“ her. In einem Becken mit Gallerte werden Farbpigmente auf die Oberfläche aufgetragen und anschließend mit Stäbchen oder Kamm bearbeitet. Dabei entstehen überraschende Farbwelten und einzigartige Formen. Die Pigmente werden dann mit einem Blatt Papier aufgenommen. So wird jedes Ebru-Bild ein Unikat. „Ebru ist eine Leidenschaft, die erst dann zum Vorschein kommt, wenn man vor dem Becken steht. Ein einziger Tropfen Farbe kann Dich traurig machen oder aber zum Lächeln bringen.“ Probieren Sie es aus! Materialkosten: € 8 (im Kurs zu zahlen)

2612-20 Nord Orhan Erdogan
Sa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **28. + 29. Jan., 2x**
Nordwestzentrum; € 30

2612-21 Nord Orhan Erdogan
Mo + Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **06. + 07. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 30

NEU im Programm

NEU im Programm

2612-22 Nord Orhan ErdoganFr 18.30 – 21.00 + Sa, 14.00 – 17.30 Uhr, **16. + 17. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 30

● **Familienkurs**

Dieser Kurs ist nur für Erwachsene mit Kindern buchbar. Für jede teilnehmende Person ist jeweils eine Anmeldung erforderlich.

2612-23 Nord Orhan ErdoganSa + So, 14.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 30

Nähen, Textiles Gestalten**Nähen lernen – Basis**● **Umgang mit der Nähmaschine**

Anfänger/-innen lernen systematisch die ersten Schritte an der Nähmaschine: Aufbauen der Maschine, Oberfaden und Unterfaden einfädeln, Garn aufspulen, Stichtart und Stichlänge einstellen usw. Dann lernen Sie geradeaus nähen, Zickzackstich, einfache Nähte und den eingeschlagenen Saum – und schon geht es an ein erstes kleines Nähstück. Am Ende nehmen Sie einen selbstgenähten kleinen Beutel als erstes Erfolgserlebnis mit nach Hause.

Nähmaschinen sind vorhanden, bitte keine eigenen Nähmaschinen mitbringen.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, festen Baumwollstoff und passendes Garn. Stoff und Garn können auch im Kurs erworben werden, je nach Verbrauch entstehen dafür Materialkosten in Höhe von € 1 – € 3.

● **Am Wochenende****2800-13 Nord Jana Krieger**Sa, 10.00 – 15.30 Uhr, **11. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2800-20 Nord Jana KriegerSo, 10.00 – 15.30 Uhr, **18. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2800-21 Nord Laura Dormeier-JonesSo, 10.00 – 15.30 Uhr, **25. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

Nähen lernen – Aufbau● **Übungsprojekte für einen Tag**

Für alle, die erste Kenntnisse im Nähen haben und diese anwenden oder auffrischen wollen: Wir nähen einfache und schöne kleine Dinge, z. B. individuelle Täschchen oder Mäppchen, Kissen-

hüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Baumwollstoff, passendes Garn, Schere, Maßband, Stecknadeln. Stoff und Garn können Sie auch im Kurs erwerben; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 3 – € 8 je nach Verbrauch.

Nähmaschinen sind vorhanden.

2801-06 Nord Laura Dormeier-JonesSo, 10.00 – 15.30 Uhr, **09. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

● **Reißverschlüsse einnähen**

Sie erweitern Ihre ersten Nähkenntnisse und lernen das Einnähen von Reißverschlüssen, sichtbar oder verdeckt, am Beispiel Kissen oder Kosmetiktasche.

Bitte mitbringen: Schere, Maßband, festen Stoff, passendes Garn, Reißverschluss. Materialien können Sie auch im Kurs erwerben, dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 8 – € 12 je nach Verbrauch.

Nähmaschinen sind vorhanden.

2802-02 Nord Jana KriegerSo, 10.00 – 15.30 Uhr, **26. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

Nähen für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ob Damen-, Herren- oder Kinderkleidung, Taschen oder Wohnaccessoires: Sie nähen – entsprechend dem Kenntnisstand – ein eigenes Wunschstück und bekommen dazu individuelle fachliche Beratung und Anleitung durch eine Schneiderin. Dabei lernen Sie im eigenen Tempo nach und nach neue Nähtechniken.

Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

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

● **Vormittags****2810-01 Nord Jana Krieger**Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **09. Jan. – 13. Feb., 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2810-02 Nord Jana KriegerMo, 09.30 – 12.30 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2810-03 Nord Jana KriegerMo, 09.30 – 12.30 Uhr, **08. – 22. Mai, 3x**

Nordwestzentrum; € 49 / max. 8 TN

2810-04 Nord *Jana Krieger*Mo, 09.30 – 12.30 Uhr, **05. Juni – 10. Juli, 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

● **Abends****2812-06 Nord** *Marianne Pantel*Mo, 18.30 – 21.30 Uhr, **19. Juni – 24. Juli, 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-08 Nord *Jana Krieger*Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **10. Jan. – 14. Feb., 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-12 Nord *Jana Krieger*Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **21. Feb. – 28. März, 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-15 Nord *Jana Krieger*Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **25. Apr. – 30. Mai, 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

2812-16 Nord *Jana Krieger*Di, 18.30 – 21.30 Uhr, **06. Juni – 11. Juli, 6x**

Nordwestzentrum; € 98 / max. 8 TN

Nähen für Fortgeschrittene● **Tageswerkstatt am Wochenende**

Bringen Sie Ihr Nähvorhaben und erforderliche Materialien mit. Sie erhalten dazu individuelle fachliche Anleitung und Beratung durch eine Schneiderin und erweitern Ihre Nähkenntnisse.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

2820-03 Nord *Jana Krieger*So, 10.00 – 15.30 Uhr, **12. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

2820-08 Nord *Jana Krieger*So, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

Mode-, Farb- und Typberatung

Selbstsicheres Auftreten und ein gepflegtes Äußeres sind ein Teil des Schlüssels zum Erfolg, sich im Berufs- und Privatleben vorteilhaft und damit überzeugend zu präsentieren. Ebenso entscheidend ist die Wahl der typgerechten Farben und Kleidungsstücke. Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundkenntnisse der Figur- und Farbtypologie und der entsprechenden Kleidungslinien, so dass Sie Ihren eigenen Stil optimal entfalten können. Auch werden Tipps zu Haarschnitt und Frisur sowie der typgerechten Brille vermittelt. Dieser Kurs richtet sich an alle Geschlechter.

2830-01 Nord *Karin Jolas*Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **14. Jan., 1x**

Nordwestzentrum; € 45

Mode zeichnen

Erlernen oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse im Modezeichnen! Alle, die sich zur kreativen Welt der Mode hingezogen fühlen (Freizeit-Künstler/innen, zukünftige Mode(design)studierende und Modeprofis), erlernen in diesem Kurs die Grundlagen, um die eigene Kreativität für sich und andere sichtbar zu machen. Was erwartet Sie konkret? Erstellen von Figurinen für Modeskizzen und von Vorlagen für Werkstattzeichnungen von Bekleidung; detailliertes Darstellen der Bekleidung; Zeichnen der Modeteile/ Bekleidungsstücke als Vorlage für die Produktion und Kollektion; Modeillustration als künstlerisches Darstellen von Mode. Eine Materialliste der verschiedenen Stifte und Papiere wird Ihnen vor Kursbeginn zugesandt.

2830-06 Nord ① *Katarina Skupch*Di, 18.30 – 20.30 Uhr, **09. – 23. Mai, 3x**

Nordwestzentrum; € 40 / max. 8 TN

Werkstatt: Kleidung kürzen und flicken

Unter fachkundiger Anleitung werden Sie Ihre mitgebrachten Kleidungsstücke reparieren. Sie können Hose oder Rock kürzen, Knöpfe annähen, zerrissene Taschen flicken, geplatze Nähte schließen, einen heruntergetretenen Saum annähen, Flicker aufsetzen oder einen kaputten Reißverschluss erneuern. Genäht wird mit der Hand oder Maschine. Nähmaschinen sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Kleidungsstücke zum Reparieren sowie Nadeln, Schere, passendes Nähgarn.

2840-11 Nord *Heidrun Bratenberg*Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **25. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

Passform ändern auf Maß

Zum Wegwerfen viel zu schade, aber anziehen mag man das unförmige Kleidungsstück auch nicht mehr: Der Schnitt zu kastig oder sackig, der Kragen zu groß, die Schultern zu breit, der Rock zu glockig, die Hose mit Bundfalten. Alles kein Problem – unter fachkundiger Anleitung einer Maßschneidermeisterin bringen Sie Ihre alten Schätze wieder in modische Form und auf Figur.

Grundkenntnisse im Nähen werden vorausgesetzt.

Nähmaschinen und Overlockmaschine sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Maßband, abgelegte Kleidungsstücke und passendes Garn

2840-20 Nord Heidrun Bratenberg
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 38 / max. 8 TN

Upcycling: Neue Sachen aus alten Hemden

Recyclen statt wegwerfen, das geht auch mit nicht mehr tragbaren Herrenhemden! Unter individueller Anleitung einer Modedesignerin nähen Sie aus Ihrem alten Hemd Ihr neues Wunschstück: Damentop oder Bluse, Sommerrock, Minikleid, Boxershirt, Nachthemd, Kinderpumphose oder-Kleidchen, Kissenhüllen, Taschen und Beutel, Patchworkdecke, Tischsets, Servietten, Geschenkesäckchen...

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen

Bitte mitbringen: alte Hemden, passendes Nähgarn, Schere, Stecknadeln

Nähmaschinen sind vorhanden.

2840-30 Nord Katarina Skupch
Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 39 / max. 8 TN

Stoff statt Plastik

● Wachstuch selber machen

Wieder verwendbare Wachstücher sind eine Alternative zu Plastikdosen, Frischhaltefolie und Co:

Pausenbrot einpacken, Käse einwickeln, Schüsseln abdecken. Sie sind ganz einfach aus Baumwollstoff und Wachs selber herzustellen – und ganz nebenbei lassen sich nicht mehr verwendbare Textilien upcyclen.

Alle benötigten Materialien sind im Kurs vorhanden. Wer will kann eigene Stoffreste mitbringen (gewaschene Baumwolle oder dünnes Leinen).

2840-40 Nord Jana Krieger
So, 10.00 – 11.30 Uhr, **05. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 10 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 5

● Alltagshelfer selber nähen

Müll und Plastik sparen mit nützlichen kleinen Nähprojekten aus abgelegten Textilien oder Reststoffen: Wir nähen z.B. Beutel oder Tücher (Furoshiki) als wiederverwendbare Geschenkverpackung, Obst/Gemüsewiegebeutel aus Gardinen, Spültücher und Abschminkpads aus alten Handtüchern, Schlüsselabdeckhauben oder Lunchbags aus alten Plastikstischdecken oder gewachstem Baumwollstoff. Mit farblich abgesetzten Zierstichen, Nähten, Einsätzen oder Applikationen werden daraus sogar sinnvolle Geschenke!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung einer Nähmaschine

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

Nähmaschinen und ein Fundus an Textilien sind vorhanden.

2840-41 Nord Jana Krieger
So, 12.00 – 16.00 Uhr, **05. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 23 / max. 8 TN

Häkeln

Einführung ins Häkeln

Häkeln ist ganz leicht! Es gibt nur drei verschiedene Grundmaschinen: Luftmasche, feste Masche und Stäbchen – daraus werden dann viele andere Muster abgeleitet. Sie erlernen und üben diese Grundmaschinen, den Fadenring sowie das Ab- oder Zunehmen von Maschen zum Verändern der Form.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 1-3 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2860-02 Nord Christine Bodner
So, 09.30 – 13.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 23 / max. 8 TN

Stricken

● Stricken lernen – Basis

Sie erlernen und üben die Grundtechniken des Strickens: Maschen anschlagen, rechte Masche, linke Masche, Randmasche, Abketten – damit können Sie bereits einfache Projekte mit geraden Seiten stricken. Außerdem erhalten Sie noch wichtige Informationen und Tipps zu Wollarten und Qualitäten, den Vor- und Nachteilen der verschiedenen Nadelvarianten sowie zum Lesen von Strickanleitungen. So können Sie dann selbständig Ihr erstes eigenes Strickprojekt starten: z.B. Schal, Stirnband, Tasche, Haushaltstuch, Babydecke.

Garn und Nadeln zum Üben können im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 2-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2870-02 Nord Christine Bodner
So, 14.30 – 18.00 Uhr (04.06.),
So, 09.30 – 13.00 Uhr (18.06.)
04. + 18. Juni, 2x
Nordwestzentrum; € 41 / max. 8 TN

● Eigene Socken stricken

Sie stricken unter Anleitung einfarbige oder bunte Socken und erlernen dabei das Rundstricken mit dem Nadelspiel oder das Stricken von zwei Socken zugleich auf einer Rundnadel, das Stricken von Bündchen und Schaft sowie Sockenferse und Sockenspitze.

NEU im Programm

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Stricken (mind. rechte und linke Maschen).

Bitte mitbringen: Sockenwolle und Nadelspiel in passender Stärke (Stärke 2,5 oder 3) oder eine Rundnadel (Stärke 2,5 oder 3 bei 100 cm Länge). Nadeln und Wolle können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden, dafür entstehen dann zusätzliche Kosten in Höhe von € 8-16 je nach Qualität und Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2870-05 Nord Dr. Britta Schulmeyer

Do, 18.30 – 21.00 Uhr, **30. März, 27. April + 11. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 44 / max. 8 TN

Sticken

● Einführung in die Handstickerei

Sie erfahren, welche Basismaterialien sie zum Sticken per Hand benötigen und erlernen und üben die wichtigsten Stiche zum modischen Aufpeppen von Kleidung und Accessoires, zum Verzieren von Wohntextilien oder zum kreativen Gestalten mit „Nadelmalerei“.

Bitte mitbringen: Stickrahmen, Nadeln, Schere, Stickgarn, soweit vorhanden. Materialien können auch im Kurs ausgeliehen bzw. erworben werden; dafür entstehen dann Kosten in Höhe von € 4-5 je nach Verbrauch (im Kurs zu zahlen).

2880-02 Nord Christine Bodner

So, 14.00 – 18.30 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 26 / max. 8 TN

● Folklore-Stickerei

Wir widmen uns der Folklore-Stickerei aus aller Welt. Den Schwerpunkt bilden Estland, Ungarn und die Ukraine. Sie erhalten einen theoretischen Überblick und Hintergrundwissen über Symbolkunde, den historischen Kontext und erfahren, wie Stickereien auf ganz eigene Art Geschichten über das Volk und das tägliche Leben erzählen. Auch erlernen Sie die Grundsticharten wie Platt-, Ketten- und Rückstich und fertigen selbst eine vereinfachte Version des Lebensbaums an, den Sie auf einen Lavendelbeutel oder ein Gästehandtuch sticken können.

Stickerfahrung ist nicht erforderlich.

NEU im Programm

Bitte mitbringen: kleine Schere, Stickgarn und Sticknadeln

Materialien können außer der Schere auch im Kurs für € 6 erworben werden (im Kurs zu zahlen).

2880-05 Nord Sina Mook

Di, 18.00 – 20.30 Uhr, **25. Apr. + 02. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 34 / max. 8 TN

%

Ermäßigung

Auf unsere Kursentgelte gewähren wir Ihnen je nach Anspruchsberechtigung **zwischen 20%** (z.B. Frankfurter Schüler/-innen) **und 50%** (z.B. Frankfurt Pass) **Rabatt.**

Schauen Sie auf Seite 7 nach, ob Sie einen Ermäßigungsanspruch haben.



Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit

Haut- und Haarpflege

Auf die Inhaltsstoffe kommt es an

Wie sieht eine fachgerechte und verträgliche Pflege für Haut und Haare aus? Was sind die wichtigsten Inhaltsstoffe in Körperpflegeprodukten und deren (nachweislicher) Nutzen? Lohnen sich teure Produkte mit vielversprechenden Spezialformeln? Wodurch unterscheiden sich konventionelle Pflegeprodukte von Naturkosmetik? Individuelle Tipps nach persönlichem Hautzustand erleichtern Ihnen die Auswahl beim zukünftigen Einkauf. Eigene Pflegeprodukte können mitgebracht und besprochen werden.

3001-01 Nord Karin Jolas

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 20 / max. 10 TN

Naturkosmetik selbst gemacht

Sie erhalten die nötigen Grundkenntnisse und unkomplizierte Rezepte aus der Naturkosmetik, um verschiedene Pflegemittel ohne künstliche Emulgatoren, Konservierungsstoffe usw. schnell und einfach herzustellen. Wir werden verschiedene Cremes, Reinigungsmilch, Lippenbalsam, Haarpflege, Duschbalsam, Deodorant und Zahncreme mischen.

Materialkosten: für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe .

3002-06 Nord Karin Jolas

So, 13.00 – 17.00 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 25 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 22

Kleine Salbenküche

Viele im Handel erhältliche Salben enthalten Inhaltsstoffe wie Mineralöle oder Konservierungsstoffe, auf die wir gerne verzichten möchten. In diesem Kurs stellen wir aus natürlichen pflanzlichen Zutaten in Bioqualität heilende und wohltuende Salben her, auch die Konservierung wird durch natürliche Mittel erreicht. Neben den nötigen Grundkenntnissen werden Ihnen verschiedene Rezepte vermittelt. Es kommen u.a. Arnika, Aloe Vera, Ringelblume, Lavendel und Hamamelis zur Anwendung.

Materialkosten: € 15 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe

3003-11 Nord Karin Jolas

So, 09.30 – 12.00 Uhr, **12. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 19 / max. 10 TN,
Mat. Kosten € 15

Mindful2Work

Stress und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit verstehen und entgegenwirken

Lernen Sie mit Achtsamkeitsmeditation, Yoga und Bewegung, wie Sie Stress an Ihrem Arbeitsplatz und darüber hinaus reduzieren und mehr Lebensfreude gewinnen können. In diesem Bildungsurlaub üben Sie sich in einem erprobten Trainingsprogramm und erfahren, wie Sie Stresssymptome erkennen und vorbeugen können. Die regelmäßige Durchführung der Bewegungs- und Yogasequenzen, praktische Übungen sowie die Meditationen unterstützen Sie darin, sich ruhiger und leistungsfähiger zu fühlen. Somit verbessern Sie Ihre Work-Life-Balance und stärken Ihre körperliche und geistige Gesundheit.

Seminarinhalte:

- Stress, Erschöpfung und Burnout
- Stress- und Burnout-Symptome
- Bewusste aktive Bewegung
- Yoga und Achtsamkeit
- Mindful2Work – das Grundprinzip
- Vom Autopiloten zur Achtsamkeit
- Körperwahrnehmung und Atem
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Akzeptanz und Mitgefühl
- Selbstfürsorge

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Schreibmaterial, warme Socken, Lauschuhe, Sitzkissen falls vorhanden, Decke.

Kursmaterial: Das Übungsbuch „Mindful2Work“ von Esther de Bruin, Anne Formsma und Susan Bögels ISBN 9783867812450, Arbor Verlag (wird nicht von der VHS gestellt)

3103-01 Nord  Nicole Zijnen

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **14. – 18. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Ausgeglichen im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

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

Seminarinhalte:

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

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

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

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

3126-02 Nord ☒ Eva Paasch

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

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

Seminarinhalte:

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

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch, Socken, etwas zum Überziehen. Materialkosten: € 5 für Kopien

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet

3135-02 Nord ☒ Caroline Pauls-Albert

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Yoga – In gesunder Balance zwischen Stress und Entspannung

im Berufsleben: Körperübungen | Atmung | Entspannung | Meditation

Kurze Stressphasen im Arbeitsalltag können wir gut verarbeiten, aber als ständige Belastung machen sie den Körper krank, blockieren Motivation und Ausgeglichenheit.

In diesem Bildungsurlaub werden Sie die Vielseitigkeit und Wirksamkeit des Hatha Yoga kennenlernen und praktizieren. Dazu gehören Körper- und Atemübungen, Meditation und Entspannung. Durch einfache und sanfte Yoga- und Meditationsübungen lernen Sie, Ihren Körper zu entspannen und das Nervensystem und den Geist zu beruhigen. Die Meditationen und Entspannungstechniken im Liegen und Sitzen können helfen, Abstand von der Hektik des Berufsalltags zu bekommen, wieder aufzutanken und einen Zustand von Motivation, Ausgeglichenheit und Energie herzustellen, um arbeitsreiche Phasen im Berufsalltag gelassen und erfolgreich zu meistern. Kurzvorträge und Gedankenaustausch unterstützen die Übungen, um die Hintergründe des Gelernten zu verstehen und in den Alltag integrieren zu können.

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet!

3137-21 Nord ☒ Sabine Berger; Eva Fey

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **09. – 13. Jan., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

3137-22 Nord ☒ Sabine Berger; Frank Beringer

Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Fit bleiben in Beruf und Alltag durch Yoga Prävention und Stressbewältigung in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie, wie sich Stress auf Ihre Gesundheit auswirkt und was Ihre individuellen Stressfaktoren und -reaktionen sind. Aber was viel Entscheidender ist: Sie lernen, wie Yoga und andere Methoden Sie darin unterstützen können, Belastungen auszugleichen und bereits im Vorfeld gelassener damit umzugehen.

Inhalte:

- Das Phänomen Stress und wie man ihm am besten „zu Leibe rückt“
- Vorstellung von Yoga und Ayurveda als ganzheitliche Philosophie- und Gesundheitskonzepte
- Yogapraxis: Einführung in klassische Körper-, Atem- und Meditationsübungen; spezielle Übungen zur Anwendung bei Rücken- und Nackenbeschwerden
- Übungen zur Schulung von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
- Kennenlernen verschiedener Entspannungstechniken mit praktischen Übungen (PMR, Bodyscan, Yoga Nidra)

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

Der Bildungsurlaub ist für Schwangere nicht geeignet.

3142-23 Nord  *Susanne Kleidon*

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**

Nordwestzentrum; € 260

Entspannung und Körpererfahrung

Massage zum Wohlfühlen und Genießen

Berührung, die unter die Haut geht

Schenken Sie sich einen Tag zum Entspannen und Wohlfühlen. Erlernen Sie eine sanfte und doch tiefgehende Körpermassage, eine wohltuende Gesichts- und Kopfmassage und Körperübungen, die entspannen und gleichzeitig neue Kraft geben. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: Massageöl, bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Laken, großes Kissen, Schreibmaterial

Teilnahme nur zu zweit möglich. Beide Teilnehmer/-innen müssen sich separat anmelden. Das Entgelt gilt pro Person.

3201-01 Nord *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. Feb., 1x**

Nordwestzentrum; € 60

3201-02 Nord *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **17. Juni, 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

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

gen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der manuellen Lymphdrainage sowie andere Techniken geübt. An sich selbst und mit dem Partner oder der Partnerin lernen Sie, wie Sie mit einfachen Massagegriffen eine wohltuende Linderung der Verspannungen erreichen. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

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

Bitte zu zweit anmelden

3202-02 Nord *Claudia Zutavern*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **08. Juli, 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Ganzkörpermassage

Fast jede/-r kennt das Wohlfühl, das sich nach einer Massage einstellt. An diesem Wochenende erlernen Sie eine ganzheitlich orientierte Massage und erleben die ausgleichende Wirkung dieser „besonderen Art der Berührung“ auf den Körper und die Seele. Dazu kommen die Basis-Techniken zum Einsatz: das traditionelle Kneten, sanftes Reiben, vorsichtiges Klopfen und Vibrieren.

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

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

Bitte zu zweit anmelden

3203-01 Nord *Diana Schreiner*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **25. März, 1x**

Nordwestzentrum; € 60

Rückenreflexzonenmassage

Am Beispiel der asiatischen Honigmassage

Über die Reflexzonen des Rückens regt die Honigmassage die Tätigkeit der zugehörigen Körperorgane an. Bei der Honigmassage wirken die natürlichen Inhaltsstoffe des Bienenhonigs direkt über die Haut auf den Organismus. Durch die pumpenden Bewegungen der Hände werden Stoffwechselabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erlernen die Lage der einzelnen Reflexzonen und die Honigmassagetechnik. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmende müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Laken, Massageöl und Honig

Bitte zu zweit anmelden

3204-01 Nord *Claudia Zutavern*
So, 10.00 – 18.00 Uhr, **14. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Ganzheitliche Massage

Nacken, Kopf, Hände und Füße sind sehr sensibel, werden von uns gefordert, manchmal auch überfordert. Der Kopf möchte Gedanken loslassen, die Hände möchten entspannen, die Füße leichter werden. Die Technik, bestehend aus klassischer Massage und sanfter kalifornischer Massage (lange, sanfte Streichungen), ist einfach und mühelos zu erlernen. Sowohl Massierende als auch Massierte können sich tief entspannen und wieder in ihre eigene Mitte finden. Teilnahme nur zu zweit möglich; beide Teilnehmer/-innen müssen sich bitte separat anmelden. Entgelt gilt pro Person!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, großes Handtuch, Laken, Massageöl, Schreibmaterial

Bitte zu zweit anmelden

3208-01 Nord *Diana Schreiner*
Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 60

Stressabbau

Körpererfahrung mit allen Sinnen

Zeitnot, hohe Leistungsanforderungen und Stress sind häufig Kennzeichen des beruflichen Alltags. Mit Stress umzugehen, kann man lernen. Durch Einbindung klassischer Entspannungsmethoden (z. B. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training) und ausgewählter Übungen aus Qigong und Yoga werden Voraussetzungen für körperliche und geistige Regeneration geschaffen.

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

3232-01 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **11. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

3232-03 Nord *Anke Rocholl*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **10. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Entspannungstraining – ein Wohlfühltag

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

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

3233-01 Nord *Franziska Meng*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Der aufrechte Gang

Selbsthilfeprogramm für Füße, Knie, Hüften

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

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

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

3248-03 Nord *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **04. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 40

Meditation nach Kabat-Zinn

Stressreduktion und das Konzept der Achtsamkeit

Das Konzept „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Sie erhalten eine Einführung in die Methode und erlernen Übungen, die Sie selbstständig anwenden können. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen sowie Meditationen im Sitzen und Liegen. Immer geht es darum, den Körper zu erspüren und Atmung und Gedankenfluss zu beobachten. Das bewertungsfreie Beobachten der Gedanken und Gefühle verhilft zu mehr Überblick und Distanz zur eigenen Lebenssituation und kann zu einer tiefen Entspannung und besseren Konzentrationsfähigkeit führen. So können Sie die Anforderungen des Alltags gelassener bewältigen.

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

3261-01 Nord *Winfried Kümmel*
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Qigong – 8 Gesundheitsübungen

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke

3276-01 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3276-03 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

Tai Chi Chuan

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken

3280-02 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

3280-04 Nord Rainer Zabolitzki

Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 95

Die Fünf Tibeter®

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Matte, Socken, Decke, Kissen

3292-03 Nord Heidi Ninomiya-Rehm

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **03. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 48

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

Im Lu Jong werden ausgesuchte Übungen aus dem Körpertraining der tibetischen Medizin vorgestellt. Die Übungen sind leicht zu erlernen und werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und, regelmäßig ausgeführt, Körper und Geist in Einklang.

In diesem Kurs werden alle 21 Übungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause ausführen zu können.

Übungen:

- I – Bewegungen der fünf Elemente
- II – Die Bewegungen für die Beweglichkeit der fünf Körperteile
- III – Die Bewegungen für die fünf Vitalorgane
- IV – Die Bewegungen für die sechs Befindlichkeiten

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

3293-01 Nord Eva Fuchs

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3293-02 Nord Eva Fuchs

Di, 19.15 – 20.45 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 108

Lu Jong – Tibetisches Körpertraining

In diesem Kurs erlernen Sie die Bewegungen der fünf Elemente aus dem tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang. Die Übungen werden im Stehen und im Sitzen ausgeführt. Sie dienen dem Ausgleich der Körperenergien, können vorhandene Blockaden lösen und bringen die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser in Balance und regelmäßig ausgeführt Körper und Geist in Einklang.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, Handtuch

Sommerkurs

3295-02 Nord Eva Fuchs

Di, 20.30 – 21.30 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 30

Lu Jong – Die Bewegungen der 5 Elemente

In diesem Kurs werden die fünf Grundübungen des tibetischen Bewegungstrainings nach Tulku Lobsang erlernt, um sie dann zuhause praktizieren zu können. Die Bewegungen dienen dem Ausgleich der Körperenergien, balancieren die Elemente Raum, Erde, Wind, Feuer und Wasser und bringen damit, regelmäßig ausgeführt,

Körper und Geist in Einklang. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

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

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

Yoga

Hatha-Yoga

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

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

Hatha-Yoga

Wochentag(e) individuell wählen

Ihr Alltag erlaubt es Ihnen nicht, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit einen Kurs zu besuchen? Dieses Angebot bietet Ihnen mehrere Wochentage und Zeitschienen zur Auswahl. Es gibt dabei keine Stundenkontingentierung, das heißt jeder der angebotenen Termine steht Ihnen offen. Basis jeder Übungsstunde ist der Hatha-Yoga, den die verschiedenen Kursleitungen mit ihrem individuellen Unterrichtsstil und nach den Bedürfnissen der Teilnehmenden gestalten.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Hatha-Yoga

Abends

3341-02 Nord Nicole Kettenring
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **09. Jan. – 27. März, 12x**
Nordwestzentrum; € 103

3341-04 Nord Dagmar Hajrovic
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **10. Jan. – 21. März, 11x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 99

3341-05 Nord Susanne Kleidon
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **10. Jan. – 14. März, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 90

3341-06 Nord Caroline Pauls-Albert
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 99

3341-07 Nord Caroline Pauls-Albert
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 99

3341-12 Nord Karolina Pier
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3341-22 Nord Nicole Kettenring
Mo, 18.00 – 19.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3341-25 Nord Dagmar Hajrovic
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Begegnungszentrum Hausener Obergasse 15a; € 108

3341-26 Nord Susanne Kleidon
Di, 19.45 – 21.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 108

3341-27 Nord Karolina Pier
Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 108
Bitte eigene Matte / Decke mitbringen!

3341-30 Nord Caroline Pauls-Albert
Do, 17.45 – 19.15 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3341-31 Nord Caroline Pauls-Albert
Do, 19.30 – 21.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

Hatha-Yoga – Aufbau

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen, Socken und Decke

Vormittags

3350-01 Nord Simone Krieg
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **23. Jan. – 27. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

3350-03 Nord Simone Krieg
Mo, 10.00 – 11.30 Uhr, **24. Apr. – 03. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 86

Abends

3351-03 Nord Susanne Kleidon
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **10. Jan. – 14. März, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 90

3351-12 Nord *Susanne Kleidon*Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**

Ev. Miriamgemeinde Kalbach; € 108

Viniyoga

Hatha-Yoga in der Tradition von Krishnamacharya und Desikachar zeichnet sich durch ein modernes Yogaverständnis aus. Der große Schatz der Yogatradition wird differenziert vermittelt und stellt den einzelnen Menschen in den Mittelpunkt. Durch die individuelle Anpassung der Übungen an die Bedürfnisse und Voraussetzungen der Teilnehmenden wird eine gesunde und wirksame Yogapraxis erreicht. Sinnvoll und schrittweise aufgebaut, werden die Körperübungen in enger und harmonischer Verbindung mit dem Atemfluss achtsam praktiziert. Jede Stunde endet mit einer meditativen Entspannung.

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

3354-10 Nord  *Caroline Pauls-Albert*Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**

Bethaniengemeinde; € 99

3354-11 Nord  *Caroline Pauls-Albert*Fr, 18.00 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 21. Juli, 11x**

Bethaniengemeinde; € 99

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

Geeignet für Anfänger/-innen wie auch für Menschen mit Übungserfahrung, die neue Impulse für ihre Yoga-Praxis erhalten möchten.

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

3358-02 Nord *Karolina Pier*Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 90

3358-05 Nord *Karolina Pier*Mi, 19.45 – 21.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 108

Gymnastik**Wirbelsäulengymnastik**

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

Der Kurs ersetzt keine krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir Ihnen Rücksprache mit einem Arzt/Ärztin.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Abends**3412-18 Nord** *Patricia Reuter-Eckerl*Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 20x**

Michael-Ende-Schule Außenst.; € 120

Rücken- und Fitness-Gymnastik**Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining**

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Vormittags**3421-03 Nord** *Diana Heine*Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 60

3421-05 Nord *Diana Heine*Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**

Nordwestzentrum; € 72

Dual: Rücken- und Fitness-Gymnastik

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

Diese Kurse werden parallel online sowie in Präsenz angeboten. Es erfolgt keine Bildübertragung der Teilnehmenden vor Ort.

Bitte mitbringen/bereithalten: Matte, Handtuch, etwas zum Überziehen

3422-02 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 17.45 – 18.45 Uhr, **23. Jan. – 15. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 90

3422-11 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **23. Jan. – 15. Mai, 15x**
Nordwestzentrum; € 90

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

Aktiv im Alter
ab Seite 101

Bauch- und Rückentraining

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3423-03 Nord Diana Heine
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3423-06 Nord Diana Heine
Do, 17.45 – 18.45 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

Rückengymnastik mit Hocker und Musik

Bodengymnastik muss nicht sein! Sie werden staunen, wie effektiv Übungen mit dem Trainingsgerät Hocker sein können. Sie kommen wegen Knie- oder Hüftproblemen nicht so gut auf den Boden oder nicht wieder hoch, sind aber sonst ganz fit? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie lieben außerdem Musik, umso besser!

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

3424-01 Nord Dr. Yvonne Voß
Fr, 11.15 – 12.15 Uhr, **27. Jan. – 16. Juni, 20x**
Nordwestzentrum; € 120

GYROKINESIS®

GYROKINESIS® ist ein ganzheitliches Bewegungssystem. Es mobilisiert die Gelenke, dehnt und stärkt die Muskulatur, während gleichzeitig das Nerven- und Hormonsystem stimuliert, das Blut mit mehr Sauerstoff versorgt und Blockaden gelöst werden. Der ständige Fluss von Bewegung und Atmung gibt dem Körper mehr Flexibilität, Energie und Kraft. GYROKINESIS® kann gegen Rückenschmerzen und Verspannungen helfen. Es trainiert die Wirbelsäule, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

● Workshop

3425-11 Nord Eva Fuchs
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 71

3425-13 Nord Eva Fuchs
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 86

● Aufbau

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

3425-20 Nord Eva Fuchs
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

3425-22 Nord Eva Fuchs
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 108

● Basis – Sommerkurs

3425-31 Nord Eva Fuchs
Di, 17.30 – 19.00 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 60

Pilates – Basis

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Tagsüber

3427-01 Nord Diana Heine

Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3427-03 Nord Diana Heine

Di, 10.30 – 11.30 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

Pilates und Stretching

Nach einem Aufwärmprogramm stärken wir unseren gesamten Körper, mit Fokus auf unsere Körpermitte, dem sogenannten "Powerhouse". Atemtechnik, Kraft, Koordination und Flexibilität sind gefordert. Durch das gezielte Training einzelner Muskelpartien sowie der Tiefenmuskulatur kann eine verbesserte Körperhaltung und Beweglichkeit erreicht werden. Der Abschluss der Stunde besteht aus einer ausgiebigen Stretchingeinheit.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3434-02 Nord Diana Heine

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3434-03 Nord Diana Heine

Do, 19.00 – 20.00 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

Faszientraining trifft Yoga

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

Vorkenntnisse im Yoga sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3438-01 Nord Susanne Kleidon

Sa, 13.30 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 16

Faszientraining

Sommerkurse

Die Faszien (das Bindegewebe) durchziehen den Körper, wie ein Spinnennetz, schützen und stützen dabei alle Muskeln und Organe und geben dem Körper Form und Elastizität.

Sie erhalten einen Einblick in das Trainingskonzept und erfahren wie Sie ihr Bindegewebe für den Alltag oder unterstützend im Sport elastisch halten können. Regelmäßiges Training hilft, Verlet-

zungen vorzubeugen, alte Verklebungen zu lösen und das Wohlbefinden zu fördern.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3442-01 Nord Eva Fuchs

Di, 19.15 – 20.15 Uhr, **25. Juli – 22. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 34

Active Isolated Stretching

Dehnung mal anders! Gleichmäßige, leichte und sich wiederholende Bewegungen von Kopf bis Fuß regen den Kreislauf an und verbessern die Beweglichkeit. „Active Isolated Stretching“ (AIS) ist eine aktiv-dynamische Dehnungstechnik. Übungen werden im Stehen, im Sitzen, und auf einer Matte mit Hilfe eines speziellen Bandes ausgeführt. Sie lernen eine Auswahl von Dehnungen für den ganzen Körper (Schultern, Nacken, Rücken, Hüfte, Arme und Beine). Alle Übungen können auch sitzend auf einem Hocker ausgeführt werden. Ein Trainingsband und unterstützendes Kursmaterial können Sie zum Selbstkostenpreis bei der Dozentin erwerben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Schlappchen, Getränk, etwas zum Überziehen

Workshop

3445-02 Nord Susan Guttzeit

Sa, 13.00 – 16.00 Uhr, **25. März, 1x**
Nordwestzentrum; € 24

Wochenkurs

3446-02 Nord Susan Guttzeit

Do, 16.30 – 17.30 Uhr, **27. Apr. – 15. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 36

Fitness und Sport

Bauch-Beine-Po

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir mit gezielten Kräftigungsübungen an der Bauch-, Bein- und Pomuskulatur, zum Teil unterstützt durch Kleingeräte. Anschließendes Stretching und Lockerungsübungen runden das Training ab.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

Vormittags

3542-01 Nord Dr. Yvonne Voß

Fr, 10.00 – 11.00 Uhr, **27. Jan. – 16. Juni, 20x**
Nordwestzentrum; € 120

Abends

3542-10 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Mo, 19.00 – 20.00 Uhr, **16. Jan. – 10. Juli, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 114

3542-11 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Mo, 20.15 – 21.15 Uhr, **16. Jan. – 10. Juli, 19x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 114

3542-12 Nord Patricia Reuter-Eckerl

Do, 20.15 – 21.15 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 20x**
Michael-Ende-Schule Außenst.; € 120

Zumba®

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

3550-03 Nord Anna Ruhland

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3550-07 Nord Anna Ruhland

Mi, 19.15 – 20.15 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

Zumba® Gold

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3552-02 Nord Anna Ruhland

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3552-03 Nord Satu Panzner

Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

3552-05 Nord Anna Ruhland

Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

3552-07 Nord Satu Panzner

Fr, 18.45 – 19.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 67

Port de Bras™: sanftes Tanztraining

Port de Bras™ kommt ursprünglich aus dem Ballett und ist ein elegantes, tanzbasiertes und gesundheitsförderliches Training, das sich durch sanfte Bewegungen des ganzen Körpers in allen Ebenen auszeichnet. Getanzt werden keine abgeschlossenen Choreographien, stattdessen stehen natürliche, reibungslose, dem Körper naheliegende Bewegungen im Mittelpunkt. Dadurch kann das eigene Körperbewusstsein und die Körperwahrnehmung gefördert werden. Entspannende Musik begleitet durch die Stunde und führt dazu, dass auch der Geist durch die harmonischen Bewegungen zur Ruhe kommt. Willkommen sind Alle, egal ob mit oder ohne Tanzerfahrung.

Das Training erfolgt barfuß (im Winter gerne mit rutschfesten Socken).

Wochenkurse

3556-12 Nord Satu Panzner

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **21. Jan. – 25. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 60

3556-13 Nord Satu Panzner

Sa, 10.00 – 11.00 Uhr, **29. Apr. – 08. Juli, 11x**
Nordwestzentrum; € 66

Die VHS-Geschenkeidee: Gutscheine

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

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

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

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



Sprachen

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

Unsere Sprachkurse sind nach den Kompetenzstufen A1 bis C2 des „Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens“ (GER) aufgebaut. Um die hohe Qualität unserer Kurse zu wahren, bilden sich unsere qualifizierten Dozentinnen und Dozenten regelmäßig fort.

Welcher Kurs ist der richtige für mich?

Wichtig ist, dass Sie in Ihrem Kurs weder über- noch unterfordert sind. Nutzen Sie daher vor einer Anmeldung unser kostenloses Einstufungs- und Beratungsangebot.

Wie melde ich mich an?

Für Ihren Kurs können Sie sich

- online unter vhs.frankfurt.de,
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de,
- telefonisch unter 069 212-71501 oder
- zu unseren Servicezeiten (vhs.frankfurt.de/Anmeldung) anmelden.

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

Muss ich das Lehrbuch selbst besorgen?

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

Prüfungen und Zertifikate

Bei uns können Sie sich auf international anerkannte Prüfungen vorbereiten und diese auch ablegen:

Italienisch: CELI-Prüfungen

Die VHS Frankfurt ist die hessenweit zuständige Prüfungsinstitution für die CELI (Certificazione Lingua Italiana) der Università Italiana per Stranieri. Auf verschiedenen Niveaus (A1 bis C2) können Sie 2x jährlich Prüfungen ablegen. Die CELI gelten als eine der anerkanntesten Zertifizierungen der italienischen Sprache.

Auf folgende Abschlüsse bereiten wir vor:

- Englisch: Cambridge-Prüfungen FCE, CAE, CPE, BEC Vantage, BEC Higher und International English Language Testing (IELTS)
- Italienisch: CELI (Certificazione Lingua Italiana)
- Spanisch: DELE (Diplomas de Español como Lengua Extranjera)

Deutsch als Fremdsprache

Deutschkurse

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

- Deutschkurse in verschiedenen Niveaustufen
- Allgemeine Integrationskurse und Alphabetisierungskurse
- Zu verschiedenen Tageszeiten
- weitere Infos: vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung

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

Beratung und Einstufungstest kostenlos

Uns ist es wichtig, dass Sie bei uns schnell Lernfortschritte erzielen können. Dafür beraten wir Sie für alle Kurse individuell, überprüfen Ihren mündlichen und schriftlichen Sprachstand und empfehlen Ihnen den für Sie passenden Kurs.

Info-Telefon Deutsch für Neukunden!

Rufen Sie uns an 069 212-71511

Mo + Mi 10 – 12 Uhr
Di + Do 14 – 16 Uhr

Wie bekomme ich einen Beratungstermin?

Einen Beratungstermin erhalten Sie unter

- vhs.frankfurt.de/DeutschBeratung
- per E-Mail an vhs@frankfurt.de oder
- über unser Info-Telefon 069 212-71501.

Wir freuen uns auf Sie!

Welche Kursberatung ist die richtige für mich?

Erhalten Sie eine finanzielle Förderung, ist eine persönliche Sprachstandeinschätzung und Kursberatung vor Ort in der VHS vorgeschrieben.

Sind Sie dagegen an unserem freien Kursprogramm interessiert, bieten wir Ihnen schnell und unkompliziert einen Onlinetest und ein individuelles Beratungsgespräch am Telefon an.

Wo finde ich den Onlinetest?

Unseren Onlinetest finden Sie unter vhs-frankfurt.eurotest.me

Bitte denken Sie daran, nach Teilnahme am Onlinetest einen Termin für die Kursberatung zu vereinbaren.

Englisch

Easy English: Leichtes Englisch für alle

Ein Angebot mit Spaß und Zeit

Englische Wörter begegnen uns überall: easy, happy, cool. Wollen Sie Englisch für den Alltag lernen? Oder für eine Reise? Dann kommen Sie zu den Treffen in der Volkshochschule!

Das lernen Sie im Kurs:

- ich stelle mich vor
- ich erzähle über Familie und Freunde
- Fragen auf Englisch stellen

Durch Lieder, Musik und Übungen lernen Sie neue Wörter: in einer netten Gruppe, ohne Zeitdruck und mit Freude am Gespräch. Von uns bekommen Sie eine Liste mit gutem und kostenlosen Material zum Selbstlernen, zum Beispiel Apps, Videos und Vokabeltrainer.

Der Kurs eignet sich gut für Menschen mit Lernschwierigkeiten. Gelernt wird gemeinsam: unabhängig von körperlichen und geistigen Voraussetzungen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte per E-Mail bei liliya.karpynska. vhs@stadt-frankfurt.de

4205-01 Nord   *Tatiana Gorokhova*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **04. – 25. März, 4x**
Nordwestzentrum; € 40

4205-02 Nord   *Tatiana Gorokhova*
Sa, 10.30 – 12.00 Uhr, **17. Juni – 08. Juli, 4x**
Nordwestzentrum; € 40

North American Week B2

Kenntnisse ab Stufe 9

If your general English is at an upper- intermediate level, this week will offer you an opportunity to learn more about social, cultural and political aspects of life in North America.

Through discussion, reading and listening you will have an opportunity to revise, review and improve your English. The course will be conducted entirely in English.

4205-69 Nord   *Dr. Julian Namé*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Englische Woche C1 Teil 1

In diesem Kurs können Sie Ihre Fertigkeiten im Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben auffrischen und erweitern. Außerdem lernen Sie landeskundliche Themen zu englischsprachigen Ländern kennen.

Lehrwerk: English File Advanced MultiPack A, Oxford University Press

Kenntnisse ab Stufe 13

4205-77 Nord   *Dr. Julian Namé; Carolyn Roether*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Englisch Auffrischung A1

Kenntnisse ab Stufe 2

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

Lehrwerk: Intermezzo A1 Englisch, Hueber Verlag

4216-99 Nord *Iara Barros*
Mo, 18.30 – 20.45 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Conversation and Grammar B1+

Kenntnisse ab Stufe 8

Fühlen Sie sich manchmal unsicher beim Sprechen und möchten Sie sich verbessern? In diesem Kurs diskutieren wir interessante Themen auf dem Sprachniveau B1/B2 und schaffen eine solide Basis, auf der Sie Ihre Fähigkeiten weiter entwickeln können. Darüber hinaus haben wir die erforderlichen Grammatikkenntnisse im Blick, damit Sie Ihre erlernten Fähigkeiten selbstbewusst anwenden können.

4249-62 Nord *Karla Lourenco*
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **07. Feb. – 20. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Französisch

Französisch Auffrischung A2

Früher konnten Sie kurze, einfache Alltagsgespräche auf Französisch führen. Jetzt wollen Sie wieder einsteigen und Ihre Kenntnisse auffrischen. Die Kursleitung wiederholt Grammatik und Wortschatz und gibt Ihnen Gelegenheit, das Gelernte aktiv anzuwenden. So festigen Sie Ihre bereits vorhandenen Kenntnisse und bauen diese systematisch aus.

(Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben).

4306-90 Nord *N.N.*
Di, 18.30 – 20.45 Uhr, **14. Feb. – 27. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Italienisch

Italienisch 1

Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Auf Kursniveau A1.1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich und andere vorstellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- in einem Café bestellen und über Essen sprechen
- über Freizeitaktivitäten sprechen, Vorlieben ausdrücken
- Ihre Alltagsroutine beschreiben, nach der Uhrzeit fragen

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 1 – 4

4404-79 Nord N.N.

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. März – 24. Mai, 10x**
Nordwestzentrum; € 135

Italienisch B1+

Sie haben lange mit einem Lehrwerk gearbeitet und haben die Hauptstrukturen der Sprache kennengelernt und einen Grundwortschatz gebildet. Sie können die meisten Alltagssituationen bewältigen. Sie möchten jetzt vor allem Ihre mündliche Sprechfertigkeit entwickeln und Grammatik in Schwerpunkten wiederholen und verfeinern. Mit kurzen authentischen Texten und Konversationsübungen werden Sie aktuelle Themen der italienischen Gesellschaft und Landeskunde erarbeiten.

Lehrwerk: Con Piacere Nuovo B1+/B2, Corso di italiano con esercizi-livello intermedio, Klett Verlag

4414-01 Nord Dr. Letizia Zuccaro

Dj, 18.00 – 20.15 Uhr, **10. Jan. – 25. Apr., 12x**
Nordwestzentrum; € 160

Niederländisch

Niederländisch 2

Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Auf dem Kursniveau A1 lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- über Aktivitäten in der Vergangenheit sprechen
- über das Einkaufen sprechen
- über Reiseplanung sprechen
- nach dem Weg fragen

Lehrwerk: Wat Leuk! A1, Kurs- und Arbeitsbuch, Max Hueber Verlag, Lektionen 5 – 8

4461-10 Nord Mariette de Vries

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **15. Feb. – 14. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

Russisch

Russische Woche A2

Kenntnisse ab Stufe 4

Teil 1

Möchten Sie aus beruflichen oder privaten Gründen schnell und intensiv Russisch lernen? In diesem Bildungsurlaub auf abwechslungsreiche Weise lernen und trainieren Sie die Deklination von Adjektiven und Possessivpronomen. Sie erweitern Ihren Wortschatz und in vielen kommunikativen Übungen verbessern Sie Ihren mündlichen und schriftlichen Ausdruck. Der Sprachunterricht wird durch landeskundliche Informationen ergänzt. In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse soweit, dass Sie einen Kurs Russisch 6 (A2) besuchen können.

Zusatzkosten: für Kopien

4480-30 Nord  *Maryna Kubitza; Maria Flock*

Mo – Fr, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Spanisch

Spanisch 1

Sie lernen, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden, die auf die Befriedigung ganz konkreter Bedürfnisse im unmittelbarsten Lebensumfeld zielen. Sie lernen dabei insbesondere:

- Sich und jemanden vorzustellen (Name, Herkunft, Nationalität, Beruf)
- In einem Café zu bestellen und über Essen zu sprechen, Gefallen und Missfallen zu äußern
- Verwandtschaftsbeziehungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- Eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

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

Lektionen 1 – 6

am Wochenende**4512-80 Nord** N.N.Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **06. März – 12. Juni, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

Spanisch 2

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

am Wochenende**4522-22 Nord** *Claudia Blijham-Sievers*Mo, 18.00 – 20.15 Uhr, **30. Jan. – 08. Mai, 10x**

Nordwestzentrum; € 135

Spanisch 8 (B1+)

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

4571-13 Nord *Claudia Blijham-Sievers*Di, 10.00 – 12.15 Uhr, **31. Jan. – 06. Juni, 14x**

Nordwestzentrum; € 190

VHS-Online-Sprachtest

Testen Sie kostenlos und unverbindlich Ihre Fremdsprachenkenntnisse!

Unter **vhs-frankfurt.eurotest.me** können Sie Ihre Kenntnisse (Lese- und Hörverstehen) in den Sprachen Dänisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Norwegisch, Schwedisch und Spanisch selbst testen.



Beruf, Karriere, Computer, Internet

Computer und Internet

Fit am Computer**Windows 10 und Internet**

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die Bedienung und den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 10. Sie werden in kurzer Zeit in der Lage sein, die wesentlichen Funktionen von Windows 10 effizient zu nutzen und mit der Benutzeroberfläche intuitiv zu arbeiten. Ferner werden Sie sich mit dem Browser und dem Aufrufen von Webseiten auseinandersetzen: Sie lernen Ihren Browser individuell zu konfigurieren und lernen die Google-Suche kennen.

Inhalte:

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

Internet: Browsereinstellungen und Google-Suche

Voraussetzung: Keine oder wenig Erfahrung im Umgang mit dem Computer

5014-03 Nord *Biljana Varzic*Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **20. + 21. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 10

Erste Schritte am Computer**Windows 10, Word 2019, Internet**

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

Inhalte:

- Kennenlernen des PCs und der wichtigsten Zusatzgeräte
- Anlegen und Organisieren von Ordnern
- Einrichten und Anpassen von Windows
- Fehlerbehebung bei kleineren Problemen

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

5015-01 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

Zweite Schritte am Computer

Windows 10, Dateiverwaltung, Internetrecherche, Word und Outlook 2019

Wünschen Sie sich mehr Sicherheit im Umgang mit den alltäglichen Abläufen am PC? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Sie lernen das Betriebssystem Windows 10 besser kennen und erfahren, wie Sie Dateien und Ordner verschieben und wiederfinden können. Sie lernen Textdokumente mit Word 2019 professionell zu gestalten sowie E-Mails und Kalender mit Outlook 2019 zu verwalten. Außerdem erhalten Sie wertvolle Tipps für eine effiziente Internetrecherche.

Inhalte:

- Bedienung der Windows 10-Oberfläche
- Dateiverwaltung mit dem Explorer
- Einstellungen von Browsern- und Suchmaschinen

Word 2019 und Outlook 2019 für Kommunikations- und Organisationszwecke effizient nutzen.

Voraussetzung: Erste Erfahrungen im Umgang mit Computer und Internet.

Bitte mitbringen: USB-Stick

5016-01 Nord  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 15

5016-03 Nord Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **10. + 11. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 110, Mat. Kosten € 15

Windows 11 für Umsteiger/-innen

Sie haben auf Ihrem PC oder Laptop Windows 11 installiert und suchen nun nach einem Einstieg in das Betriebssystem, um sicher und gut damit arbeiten zu können? Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion (Windows 10, 8 oder älter) besitzen und sich in kompakter Form mit dem Betriebssystem Windows 11 vertraut machen möchten. Das Hauptaugenmerk liegt auf den Änderungen zu Vorgängerversionen. Windows-Grundlagen können nicht mehr erläutert werden!

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11

- Das neue Startmenü und die veränderte Taskleiste
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme, Apps und Widgets
- Snap Layout und mehrere Desktops
- Tablet-Modus
- Onlinekommunikation und Vernetzung mit Teams

Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion

Nicht für PC-Anfänger/-innen geeignet!

5018-03 Nord Lutz Kotthoff

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Smartphones und Tablets

Wie bediene ich mein Gerät? Welche Einstellungen und Apps passen zu welchem Zweck? Und wie sieht es mit dem Datenschutz aus?

In unseren Kursen zum Thema „Smartphones und Tablets“ werden Sie mit der Bedienung Ihres Gerätes vertraut gemacht, erhalten nützliche Tipps wie Sie Ihr Smartphone z.B. als „Hosentaschenbüro“ nutzen können oder wie Sie Ihre Daten unter Kontrolle behalten und vor dem Zugriff Dritter schützen.

In unseren Kursen arbeiten Sie mit Ihrem eigenen Smartphone oder Tablet. Im Rahmen der iPhone/iPad-Kurse kann ein iPad-Leihgerät der VHS zur Verfügung gestellt werden. Ein kostenfreies WLAN ist vorhanden.

Smartphone Android – Grundfunktionen

Für alle, die ihr Smartphone besser verstehen möchten

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

Kursinhalte sind: Statusleiste, Kontakte, E-Mail, Datennutzung, Akku, Speicher, Smartphone sperren/entsperren, Einstellungen
Bitte beachten: Senioren-Handy und ‚einfacher Modus‘ sind kein Bestandteil des Kurses.

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladekabel

5065-65 Nord Stefan Heinrich

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr,

13. + 15. Juni, 2x

Nordwestzentrum; € 65



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

Smartphone Android – Apps installieren und sicher nutzen

Erweitern Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones

Apps sind Anwendungen, mit denen Sie Ihr Smartphone um neue Funktionen erweitern können. Ob WhatsApp, Barcodescanner, Taschenlampe, E-Mail, Timer oder Spiele – in diesem Kurs lernen Sie Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, zu installieren und zu nutzen. Ein besonderes Augenmerk legen wir auf den Schutz Ihrer persönlichen Daten, denn viele Apps versenden ohne Wissen und Zustimmung unverschlüsselt Daten, die für die Funktion der App nicht erforderlich sind. Im Kurs befassen wir uns auch mit den umfangreichen Einstellungsmöglichkeiten des Betriebssystems sowie den Datenschutzeinstellungen.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone

Bitte mitbringen: Smartphone (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5066-65 Nord Stefan Heinrich
Di, 18.00 – 21.15 Uhr, **20. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Smartphone/Tablet mit Android – Ihr mobiles Büro

Einstellungen und Apps für Büroarbeiten

Ihr Smartphone bzw. Tablet ist ein Hochleistungsrechner, der in jede Tasche passt. Mit den richtigen Einstellungen und passenden Apps wird es zu Ihrem mobilen Büro:

Inhalte:

- Kontakte, Kalender, E-Mail, Konten verknüpfen
- Cloud, Online-Speicher, Daten versenden
- Browsereinstellungen, Dateimanagement und Datensicherung
- Windows-PC und Smartphone/Tablet verbinden über Kabel, WLAN und Bluetooth
- Synchronisierung mit dem Windows- PC (insbesondere Kalender, Kontakte, Browser-Lesezeichen, Outlook)
- Office-Apps, Notizfunktion, Taskplaner und andere nützliche Apps

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit Ihrem Android Smartphone/Tablet

Bitte mitbringen: Smartphone und/oder Tablet (ab Android Version 6), Ladekabel; kostenfreies WLAN ist vorhanden

5069-65 Nord Stefan Heinrich
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **22. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 35

Textverarbeitung

Word 2019 I

Basiswissen für den Einstieg

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

Inhalte u. a.:

- Benutzeroberfläche
- Texteingabe und -korrektur
- Zeichen- und Absatzformatierung
- Sonderzeichen einfügen
- Aufzählung und einfache Nummerierung
- Hilfe, Rechtschreib- und Grammatikprüfung, Autokorrektur und Silbentrennung
- Seitenlayout und -druck
- Speicheroptionen, PDF, OneDrive

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

5100-01 Nord Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **11. + 12. März, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 II

Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte u. a.:

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

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

5103-05 Nord Biljana VarzicSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Tabellenkalkulation**Excel 2019 I**

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

Inhalte u. a.:

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

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

5140-03 Nord Lutz KotthoffSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

5140-11 Nord Klaus-Dieter SchmidtSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II

Für alle, die bereits Grundkenntnisse besitzen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Ziel ist das sichere, praktische Beherrschen der wichtigen Arbeitswerkzeuge von Excel, die ein schnelles und professionelles Gestalten von Tabellen gestatten.

Inhalte u. a.:

- Diagramme erstellen und gestalten
- Sortieren und Filtern von Daten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

5142-03 Nord Lutz KotthoffSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Excel 2019 II + III**Intensivkurs Tabellenkalkulation (Aufbau)**

Sie verfügen über fundierte Excel-Grundkenntnisse und sind interessiert an weiterführenden Excel-Funktionen? Sie lernen effektive Arbeitswerkzeuge von Excel kennen, die ein schnelles Gestalten von Tabellen gestatten und Ihnen professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation an die Hand geben.

Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) und III (Kurs-Nr.: 5144).

Inhalte u. a.:

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

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

5143-01 Nord  Klaus-Dieter SchmidtMo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

Excel 2019 III

Sie verfügen über fundierte Excel-Kenntnisse und möchten Ihr Wissen um professionelle Funktionen der Tabellenkalkulation erweitern.

Inhalte u. a.:

- Arbeiten und rechnen mit mehreren Arbeitsblättern und Mappen
- Gültigkeitsprüfung
- Konsolidierung von Daten
- Bedingte Formatierungen
- Textfunktionen

Weitere Funktionen z. B. SUMMEWENN(S), VERGLEICH, INDEX
Voraussetzung: Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und Excel 2019 II (Kurs-Nr.: 5142) oder vergleichbare Kenntnisse

5144-05 Nord N.N.Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **22. + 23. Juli, 2x**

Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Pivot Tabellen in Excel 2019

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

Inhalte u. a.:

- Excel-Tabellen-Objekte
- Große Datenlisten als Excel-Tabellen verwalten
- Tabellen-Daten mit PivotTables auswerten
- PivotTables erstellen und formatieren
- PivotTables mit Datenschnitten filtern
- Daten mit PivotCharts grafisch darstellen
- Kurze Einführung in PowerPivot

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse

5146-01 Nord Oliver OchssnerSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**

Nordwestzentrum; € 130

5146-03 Nord Oliver OchssnerSa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**

Nordwestzentrum; € 130

VBA mit Excel I + II**Intensivkurs Programmiersprache (Einstieg)**

Sie lernen die Möglichkeiten der Automatisierung an dem Programm Excel mit Hilfe der Programmiersprache VBA (VISUAL BASIC for Applications) umfassend kennen. VBA hilft in vielen alltäglichen Situationen, bei der Arbeit mit Excel Zeit zu sparen. Das gilt in besonderem Maße beim Umgang mit großen Datenmengen.

Inhalte u. a.:

- Benutzerdefinierte Funktionen entwickeln und erweitern
- VBA-Prozeduren entwickeln und ausprogrammieren
- Objekte mit Eigenschaften und Methoden verwenden
- Eingebaute Funktionen und VB-Konstanten verwenden
- Parametermechanismus mit benannten Parametern verwenden
- Eingebaute Dialoge in Makros verwenden und benutzerdefinierte Dialoge selbst layouts und entwickeln
- Programmierhilfen benutzen
- Auftretende Fehler vom Makro behandeln lassen, um Makroabsturz zu vermeiden

Voraussetzung: Gute Excel-Kenntnisse, Programmierkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung

5162-09 Nord  *Oliver Ochssner*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **12. – 16. Juni, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

Präsentation**PowerPoint 2019 I+II****Intensivkurs Präsentation**

Im Bildungsurlaub beschäftigen Sie sich mit vorbereitenden Überlegungen zum Aufbau und zur Gliederung einer Präsentation sowie dem Einsatz von Animationselementen. Der Kursbesuch eignet sich auch für diejenigen, die ihre selbstständig erworbenen PowerPoint-Kenntnisse auffrischen und effektive Arbeitsweisen einüben möchten. Sie können eigene Präsentations-Beispiele oder konkrete Aufgaben aus Ihrer beruflichen Praxis mitbringen.

Inhalte u. a.:

- Folientexte und Absätze formatieren
- Designs anwenden und verändern
- Aufzählung und Nummerierung
- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten und Tabellen gestalten
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

Die Kursinhalte sind identisch mit den Kursbausteinen PowerPoint 2019 I – Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5230) und PowerPoint 2019 II – Professionell Visualisieren (Kurs-Nr.: 5232).

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

5231-01 Nord  *Biljana Varzic*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Juli, 5x**

Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

Bürokommunikation**Outlook 2019 I****Basiswissen für den Einstieg**

Sie suchen einen systematischen Einstieg in das Kommunikations- und Organisationsprogramm Outlook? In diesem Kurs erwerben Sie einen breiten Einblick in dessen Funktionen und Einsatzmöglichkeiten.

Inhalte u. a.:

- E-Mail mit Anhang erstellen und versenden

- Signatur erstellen
- Kontakte und Verteiler erstellen
- Termine und Terminserien anlegen
- Aufgaben organisieren
- Benutzeroberfläche anpassen
- Ordnerstruktur anlegen
- Archivieren

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

5250-03 Nord Lutz Kotthoff

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

Outlook 2019 II

Professionell kommunizieren und organisieren im Büroalltag

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre E-Mails effektiv und sicher zu verwalten, Besprechungen mit dem Terminplanungsassistenten zu organisieren und Kontakte professionell zu nutzen.

Inhalte u. a.:

- Outlook im Team nutzen: Öffentlicher Kalender, Freigaben
- Aufgaben zuweisen und im Blick behalten
- Elemente kategorisieren, suchen, filtern, drucken
- Daten importieren und exportieren
- Vorgänge mit Quicksteps automatisieren
- Individuelle Outlook-Einstellungen

Voraussetzung: Outlook 2019 I –

Basiswissen für den Einstieg (Kurs-Nr.: 5250) oder vergleichbare Kenntnisse

5252-03 Nord Lutz Kotthoff

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 09. Juli, 2x**
Nordwestzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

OneNote

Notizbuchverwaltung

Mit OneNote können Sie jede Art von Information in Ihrem digitalen Notizbuch ablegen, egal, ob es sich um Dokumente, Bilder, Audio- und Videodateien, Webseiten oder E-Mails handelt. In Ihrer persönlichen Wissensdokumentation finden Sie alles wieder. Mit der Suchfunktion lassen sich alle abgelegten Informationen mühelos auffinden. Die Notizbuchseiten drucken, als Word-Dokumente und PDFs abspeichern und per E-Mail versenden, all das ist mit OneNote problemlos möglich. Das Programm kann mit anderen Office-Programmen kombiniert werden und lässt sich auch gut im Team nutzen.

Voraussetzung: sichere Windows- und Internet-Kenntnisse sowie Erfahrungen mit anderen Office-Programmen wie z. B. Outlook

5255-03 Nord Lutz Kotthoff

Mo + Mi, 18.00 – 21.15 Uhr, **12. + 14. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 60

Kombinationskurse - MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2019 II

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Aufbau)

Sie möchten in kompakter Form Ihre soliden Grundlagenkenntnisse in Word, Excel und PowerPoint vertiefen und erweitern? Anhand von praxisorientierten Beispielen werden u. a. folgende Inhalte behandelt:

- Word: Bilder und Tabellen, Schnellbausteine, mehrspaltige Texte, Suchen und Ersetzen, WordArt und Textfelder, Tabulatoren
- Excel: Erweiterte Formeln und Funktionen (u. a. WENN-Funktion, SVERWEIS und WVERWEIS), Sortieren und Filtern, Diagramme erstellen und gestalten
- PowerPoint: Designs und eigene Vorlagen gestalten, Arbeiten mit dem Folienmaster, Daten verknüpfen, SmartArt-Grafik, Animieren

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

Voraussetzung: Word 2019 I (Kurs-Nr.: 5100), Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140), PowerPoint 2019 I (Kurs-Nr.: 5230) oder vergleichbare Kenntnisse

5274-03 Nord N.N.

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **08. – 12. Mai, 5x**
Nordwestzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Audio, Video, Animation, 3D

After Effects I

Einstieg in Animation und Compositing

Mit Adobe After Effects lassen sich beeindruckende Videos aus Foto-, Grafik- und Filmmaterial sowie Schrift-Animationen erstellen und mit unterschiedlichsten Effekten kombinieren. Egal, ob animierte Clips, aufwändige Video-Farbkorrekturen und -effekte oder die Erstellung von bewegten Schrift-Animationen, die Möglichkeiten sind immens und für alle Video-Begeisterten ein Muss.

Inhalte:

- Bedienoberfläche
- Kennenlernen von Menüs, Tools und Funktionen

- Zusammenspiel der Elemente: Bilder, Fotos und Bewegtbild
- Rendern bzw. Ausgabe der Übungen als Videodatei

Voraussetzung: Sicherer Umgang mit dem Computer, Kenntnisse in Bildbearbeitung mit Photoshop sind hilfreich

5387-01 Nord Artur Kazun
Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 65

Webdesign und Webentwicklung

Webseiten erstellen und gestalten

Intensivkurs HTML, CSS und WordPress

Steigen Sie in den Bereich der Webgestaltung ein und verschaffen Sie sich einen Überblick über die wichtigsten Techniken. Sie erstellen im Bildungsurlaub eine einfache Webseiten-Vorlage mit HTML und CSS. Sie erhalten dabei eine kurze Einführung in die Planung eines Webseiten-Projekts, in die Erstellung von Grafiken und Animationen, in die Bearbeitung von Fotos, in Bildergalerien und Slideshow sowie in die Anzeige von Videos und das Abspielen von Audio-Dateien. Sie nutzen WordPress als Content-Management für die Realisierung. Sie erfahren, wie Sie mit HTML und CSS WordPress-Themes nach Wunsch anpassen und mit Plug-ins die WordPress-Funktionalität erweitern.

Inhalte:

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

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

5460-61 Nord  Barbara Funke
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 280

Webseiten gestalten und anpassen

HTML- und CSS-Grundlagen

Dieser Kurs dient als Grundlage für den Einstieg in die Webgestaltung. Denn Webseiten, die mit WordPress oder Drupal erstellt werden, müssen meist angepasst werden. Und das gelingt über Eingriffe in den HTML- und CSS-Code. Dafür müssen Sie kein/e Programmierer/-in sein! Sie erlernen im Kurs die HTML- und CSS-Basics und erhalten eine Einführung in die Bild-Erstellung und

-Bearbeitung für Webseiten. Für eine beliebige Layout-Anpassung von z. B. WordPress-Webseiten sind diese Kenntnisse unverzichtbar.

Voraussetzung: Computer-Grundkenntnisse

5466-61 Nord Barbara Funke
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 130

Betriebspraxis

Erfolgreich und Gelassen in Beruf und Alltag

Bildungsurlaub zu Kommunikation, Stressbewältigung und Emotionaler Balance

Wir lernen, noch effektiver zu kommunizieren mit dem Modell der „Wertschätzenden Kommunikation“ nach Dr. Marshall B. Rosenberg. Diese weltweit bekannte Methode wird auch in DAX-Unternehmen seit Jahren erfolgreich praktiziert. Wir lernen effektiver mit Angriffen umzugehen und weniger Energie in Konflikten zu verlieren. Wir lernen einen guten Draht zum Gegenüber zu bewahren, Kritik zu üben, ohne zu verletzen und ganz neue Blickwinkel einzunehmen. Denn direkt und gleichzeitig wertschätzend miteinander umzugehen, ist heute wichtiger denn je. Wir kommen den Ursachen von Stress auf die Spur und Sie entdecken, warum Ihr Leben bisher so verläuft. Schnell wirksame Entspannungsübungen runden eine Woche ab, in der Sie frische Energie tanken.

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

5565-09 Nord  Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Storytelling

Mit spannenden Geschichten erfolgreich

Kennen Sie das? Sie sitzen in einem Vortrag und werden mit Tonnen an Fakten überhäuft. Fakten, die zwar wichtig sind, die man sich aber unmöglich alle merken kann. Oder Sie wollen als Spezialist selbst etwas erklären und Ihr Gegenüber von einer guten Idee überzeugen, aber dann fallen Ihnen im entscheidenden Augenblick auch wieder nur trockene (und schnell vergessene) Argumente ein. Aber keine Angst. Es geht besser. Mit Geschichten und Emotionen. Denn in diesem Kurs lernen und üben Sie, wie Sie im Berufs-, Privat- und auch im Prüfungsleben mit dem Konzept des »Storytellings« – also mit dem Erzählen von passenden Geschichten – Ihre Zuhörer/-innen nicht nur spielend von Ihrem Wissen überzeugen, sondern sie dabei auch noch spannend und gut strukturiert unterhalten.

5569-01 Nord Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 90

Der perfekte Pitch

Damit Sie keine zweite Chance für den ersten Eindruck benötigen

NEU im Programm

In diesem Kurs lernen und üben Sie, wie man sich selbst oder ein Produkt in maximal 30 Sekunden spannend vorstellt und dabei gleich beim ersten Kennenlernen überzeugt. Dies gilt beruflich und privat, beim Vorstellungsgespräch oder im Vertrieb. Dazu behandeln wir: den Elevator-Pitch, das gemeine »Gift/Gegen-gift«-Konzept, den frechen Bondschurken-Pitch, die 4-mat-Struktur, die überraschende Ad-hoc-Rede und den »Beginne mit dem Warum«-Einstieg.

5570-01 Nord Edgar Achenbach
Sa, 09.30 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 45

Train the Trainer kompakt

Das komplette Einstiegspaket für Kursleitung und Erwachsenenbildung

NEU im Programm

Damit Sie als Trainer/-in erfolgreich unterwegs sein können, erhalten Sie in diesem Kurs eine praxisorientierte Kompakteinführung in die Welt der Erwachsenenbildung. Dabei behandeln wir unter anderem die Grundlagen des didaktischen Designs inklusive der Kursplanung, Präsentations- und Methodenkompetenz für Trainer/-innen, den Einsatz von Aktivierungstools und den Umgang mit Störungen. Selbstverständlich wird der moderierten Diskussion von individuellen Fallbeispielen Raum gegeben und auch eine kleine Trainingssimulation durchgeführt.

5594-03 Nord Edgar Achenbach
Sa + So, 09.30 – 17.00 Uhr, **24. + 25. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 90

Souverän ans Ziel

Kommunikation, Grenzen, Embodiment

Sie möchten als Frau berufliche Herausforderungen (Termine, Druck, Erwartungen) souverän meistern? Im Frausein liegt eine Kraft, die es uns Frauen erlaubt, anders als Männer zu agieren und erfolgreich zu sein. Im Kurs erschließen wir diese Kraft: Wir widmen uns der inneren Klarheit und nutzen neue Ansätze aus der Körperarbeit (Entspannung, Bewegung, Atmung), um diese Klarheit in uns zu verankern. Denn: Kommunikation beginnt im Körper und nicht im Kopf! So kann uns unsere weibliche Kraft jederzeit im Alltag zur Verfügung stehen und wir können sie in der Kommunikation als Kompass einsetzen, um charmant Grenzen zu

setzen und selbstbewusst zu führen: authentisch-weiblich-kraftvoll. Denn Frausein ist vor allem eines: ein Genuss. Genießen wir!

Bitte mitbringen:
Yogamatte und bequeme Kleidung zum Wechseln

5624-01 Nord ☒ ☒ Jeannette Werner
Mo – Fr, 09.00 – 16.30 Uhr, **20. – 24. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Projektmanagement

Projekte professionell planen und kontrollieren

Viele Bereiche unterliegen heute zunehmend schnelleren Veränderungs- und Verwertungszyklen: Anpassung ist erforderlich. Das lässt sich nur mit professionellem Projektmanagement erreichen. Daher stehen die Erfolgsfaktoren, Planung, Durchführung, Kontrolle, Abschluss, sowie Rollen und Verantwortlichkeiten im Mittelpunkt der Veranstaltung. Die Seminarinhalte orientieren sich an in der Wirtschaft anerkannten Projektmanagement-Methode Prince2® und behandeln auch die Rahmenbedingungen der Projektarbeit.

Themen:

- Projektvorbereitung
- Projektmanagement-Organisation
- Projektplanung *Projektdurchführung *Projektcontrolling
- Change Management
- Qualitätsmanagement
- Risikomanagement
- Berichtswesen
- Projektabschluss: Übergabe des Projektergebnisses
- Tools für die Projektarbeit
- Informationen zu Zertifizierungsmöglichkeiten

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

5721-01 Nord ☒ Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. März, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

5721-03 Nord ☒ Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Apr., 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Hybrides Projektmanagement

Projekte gezielt planen und mit Back Log und Sprints umsetzen

Projektmitarbeiter/-innen und Interessierte erhalten mit Hilfe der in diesem Kurs erworbenen Kenntnisse ein ganzheitliches Grundverständnis von hybridem Projektmanagement, also der Kombination von modernem und agilem Projektmanagement. Ergänzt wird dies durch die dazugehörige Methodenvielfalt. Nach Abschluss des Kur-

ses wissen die Teilnehmenden, wie sie mithilfe formaler Prozesse und Methoden, wie sie z.B. in der Projektmanagementmethode Prince2 beschrieben werden, starten und planen und wie sie in der Ausführungs- bzw. Umsetzungsphase in Sprints bzw. Iterationen arbeiten können und dabei auch noch den umfassenden Projektplan mit klaren Endterminen fokussieren können. Sie kennen die notwendigen Aspekte des Projektcontrollings (Risiko-, Change-, Qualitäts- und Kommunikationsmanagement, Earned Value Analyse, Kritischer Pfad, etc.) sowie das Projektabschlussverfahren. Hilfreich für die Teilnahme am Kurs sind Erfahrungen im Projektmanagement, aber kein Muss.

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

5722-01 Nord  Volkward Schmid
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**
Nordwestzentrum; € 260

Bildungsberatung HESSENCAMPUS

Unsere Bildungsberatung unterstützt Sie bei der Planung Ihres Bildungs- und Berufswegs.

Sie informiert unabhängig, vertraulich und entgeltfrei, hilft bei Entscheidungen und berät bei der Entwicklung von Perspektiven und nächsten Schritten.

Themen der Beratung können sein

- Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten
- berufliche Orientierung
- Erkennen von Fähigkeiten
- Nachholen von Schulabschlüssen
- Möglichkeiten zur finanziellen Unterstützung

Die Beratung kann von allen Interessierten in Anspruch genommen werden.

Kontakt und Terminvereinbarung:

Telefon: 069 212-46703

E-Mail: bildungsberatung.hc@stadt-frankfurt.de

Oder kommen Sie in unsere offene Beratung:

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

Donnerstag 10 bis 13 Uhr

Grundbildung, Besseres Deutsch

Die Volkshochschule Frankfurt bietet Kurse an, in denen deutschsprachige Erwachsene jeden Alters ihre Lese- und Schreibfertigkeiten verbessern können.

Viele Erwachsene haben Probleme mit der Schriftsprache. Das kann man auch im Erwachsenenalter noch ändern.

Manche Menschen können zwar auch Wörter und Sätze schreiben, fühlen sich jedoch sehr unsicher und machen viele Fehler. Wenn sie etwas lesen, fällt es ihnen schwer, den Sinn des Gelesenen zu verstehen.

Der erste Schritt ist immer der schwerste! Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, machen Sie ihn gerne auf unser Kursangebot aufmerksam oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Um den passenden Kurs zu finden, ist ein persönliches Beratungsgespräch erforderlich. Das Gespräch ist vertraulich und kostenlos.

Kontakt und Informationen:

Carina Lamberti

Telefon: 069 212-34380

E-Mail: carina.lamberti.vhs@stadt-frankfurt.de

Lesen, Schreiben, Rechnen

Lese- und Schreibtraining

Diese Kurse richten sich an Erwachsene jeden Alters mit Deutsch als Erstsprache oder an Erwachsene, die gut Deutsch sprechen (B1-Niveau). In einer kleinen Gruppe können Sie Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erwerben oder Ihre vorhandenen Kenntnisse auffrischen und erweitern.

6005-19 Nord  Anja Taschner

Mo + Mi, 14.30 – 16.45 Uhr, **06. März – 10. Juli, 28x**

Nordwestzentrum; € 120

Lesen und Schreiben im VHS-Garten

Lese- und Schreibtraining einmal anders, nämlich draußen im VHS-Garten. Einen Vormittag erleben Sie einen besonderen Lernort, der zahlreiche Materialien und Möglichkeiten für abwechslungsreiche Übungen bietet.

Dieser Workshop richtet sich an Teilnehmende aus Grundbildungskursen, steht aber auch Personen mit Interesse an einem Lese- und Schreibkurs als Schnupperangebot offen.

**NEU im
Programm**

Weitere Kurse in unserem VHS-Garten finden Sie in der Rubrik „Natur und Umwelt“ (Kursnr. 0300-38 bis 0300-41).

6005-33 Nord ☒ *Ines Wilhelmi*

Do, 09.30 – 12.30 Uhr, **15. Juni, 1x**

Treffpunkt: Foyer in der VHS, Sonnemannstr. 13; € 6

Lernen in der Stadt

Bei unseren Ausflügen in die Stadt trainieren Sie Ihre Sprachkenntnisse an verschiedenen Orten des täglichen Lebens. In einer kleinen Gruppe können Sie üben nach Informationen zu fragen und z.B. Fahrpläne, Speisekarten oder Anzeigetafeln zu lesen. Mögliche Ausflugsziele sind etwa Apotheke, Bahnhof, Bürgeramt oder Krankenkasse. Gerne können Sie auch eigene Vorschläge machen.

NEU im Programm

6005-36 Nord *Anja Taschner*

Do, 15.00 – 16.30 Uhr, **09. März – 06. Juli, 13x**

Treffpunkt: Foyer in der VHS im NWZ, Tituscorso 7, 60439

Frankfurt; € 35

Grundrechnen

Üben Sie mit praktischen Beispielen aus dem Alltag die Grundrechenarten: Plus, Mal, Minus, Geteilt und das Kopfrechnen.

6005-38 Nord *Anja Taschner*

Mi, 17.00 – 18.30 Uhr, **26. Apr. – 31. Mai, 6x**

Nordwestzentrum; € 20

Kurse für Menschen mit besonderen Lernvoraussetzungen

Anmeldung

Lebenshilfe e.V., Telefon: 0176/144 983 09

● Umgang mit Zahlen – Rechnen

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

Bitte mitbringen: Lineal

6099-15 Nord ☒ *Dennis Bruns*

Sa, 10.00 – 14.30 Uhr, **11. März – 06. Mai, 4x**

Gut Hausen (Lebenshilfe); Entgeltfrei

junge vhs

Seit mehr als 20 Jahren begleitet die Junge VHS Kinder und Jugendliche beim Lernen außerhalb der Schule. Ausgehend von deren Wünschen und Bedürfnissen bietet die Junge VHS ein umfangreiches Programm mit einer großen Bandbreite an Themen.

Ob Kreativtechniken, Bewegungsangebote, Lernförderung oder Digitale Medien – wir haben das passende Angebot. Die Kurse finden in kleinen Gruppen vor allen an Wochenenden und in den Schulferien statt.

Zudem kooperiert die Junge VHS mit Schulen und anderen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche und veranstaltet dort Kurse vor Ort.

Das Angebot wird laufend aktualisiert. Weitere Kurse und die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/jungevhs.

Information und Beratung

Dana Jochim

Telefon: 069 212-40611

E-Mail: dana.jochim.vhs@stadt-frankfurt.de

Annette Lück-Triglia

Telefon: 069 212-39834

E-Mail: junge.vhs@stadt-frankfurt.de

Internet: vhs.frankfurt.de/jungevhs

Nicht mit mir!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kompakt, 7 – 12 Jahre

6711-02 Nord *Ilona Flick; Dieter Neumüller*

Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **17. März, 1x**

Sa + So, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. + 19. März, 2x**

Nordwestzentrum; € 90

Mündlich gut!

12 – 15 Jahre

6712-03 Nord *Elke Wolf*

Fr, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 44

Leichter lernen nach Lerntyp(en)

Kompaktkurs, 11 – 13 Jahre

6713-01 Nord *Biljana Varzic*
Sa, 10.00 – 15.00 Uhr, **25. Feb., 1x**
Nordwestzentrum; € 44

Besser lernen mit Zirkus-Artistik

Ferienkurs, 6 – 12 Jahre

6723-04 Nord *Jana Bossecker*
Mo – Mi, 09.00 – 13.00 Uhr,
Fr, 9.00 – 13.30 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 96

Kreativwerkstatt

Ferienkurs, 8 – 12 Jahre

6727-03 Nord *Katja Piontek*
Mo + Di + Mi, 09.30 – 12.30 Uhr, **03. – 05. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 65

Keep fit in English

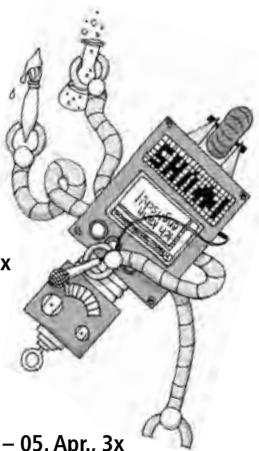
Ferienkurs, 5./6. Klasse

6741-04 Nord *Alka Popat*
Di – Fr, 09.00 – 12.00 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**
Nordwestzentrum; € 80

Word, Excel, Internet für Schule und Freizeit

Ferienkurs, 11 – 13 Jahre

6751-06 Nord *Biljana Varzic*
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
Nordwestzentrum; € 110



Aktiv im Alter

Spezielle Angebote für ältere Teilnehmende

Die Volkshochschule Frankfurt am Main bietet eine Vielzahl an Kursen und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen in vielen Stadtteilen Frankfurts an. Hier können Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen lernen sowie Ihre Selbstbestimmtheit, Eigenverantwortung und Selbsttätigkeit fördern. Die Möglichkeiten und Chancen, das Alter positiv zu gestalten, werden verbessert.

Viele ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer bevorzugen ein Angebot unter Gleichaltrigen. Diesem Bedürfnis kommen wir mit dem Programm „Aktiv im Alter“ entgegen. Entdecken Sie die breite Palette von Lernmöglichkeiten und Aktivitäten. Unsere vielfältigen Kurse ermöglichen es, moderne Medien (wie Smartphones, Tablets und Computer) sicher zu bedienen, Körper und Geist zu trainieren und die eigene Kreativität zu entfalten. Es erwartet Sie ein umfangreiches Programm aus den Bereichen „Bewusst älter werden“, „Gedächtnstraining“, „Kunst und Kultur“, „Gesundheit“, „Sprachen“, „Computer und Internet“ sowie „Mobilgeräte“.

Inhalte, Lerntempo und Methoden orientieren sich an den Bedürfnissen der Teilnehmenden. Die Veranstaltungen finden in der Regel werktags, tagsüber und meist wohnortnah statt.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude in unseren Kursen.

Information und Beratung

Für die Bereiche Bewusst älter werden, Kunst und Kultur, Gesundheit, Sprachen:
N.N. Telefon: 069 212-37963

Für die Bereiche Gedächtnstraining, Computer, Internet und Mobilgeräte:
Marco Mayer Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Weitere Kurse und die vollständigen Kursbeschreibungen finden Sie im Internet unter vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Alt können wir immer noch werden

7102-02 Nord *Dr. Robyn Handel*
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Juli 2023, 1x**
Nordwestzentrum; € 22

NEU im
Programm

%

Ermäßigung*

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

Der Ermäßigungsanspruch ist mit einem gültigen Schülerschein nachzuweisen.

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

Gutes Hören

7106-02 Nord Dr. Margarethe Wittmann
Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x**
Nordwestzentrum; € 10

Einführung in das Gedächtnistraining

Das merk ich mir!

7111-03 Nord Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **05. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Brainwalking – bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

Unterwegs an der Nidda

7111-33 Nord Petra Wagner
Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Aug., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Gitarrenensemble

7123-01 Nord Brigitte Kilp
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Feb. – 05. Juni, 10x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 92

Zeichnen und Malen

7125-01 Nord Johannes Westenberger
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Feb. – 30. März, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

7125-02 Nord Johannes Westenberger
Do, 15.00 – 17.00 Uhr, **04. Mai – 06. Juli, 8x**
Nordwestzentrum; € 85

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

7127-01 Nord Dr. Yvonne Voß
Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **24. Jan. – 27. Juni, 23x**
Nordwestzentrum; € 138

Hatha-Yoga

7130-01 Nord Nicole Kettenring
Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Jan. – 24. Mai, 15x**
Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 135

7130-02 Nord Nicole Kettenring
Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. Jan. – 24. Mai, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 135

7130-03 Nord Nicole Kettenring
Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Jan. – 01. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 135

7130-04 Nord Nicole Kettenring
Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **26. Jan. – 01. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 135

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

7132-02 Nord Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

7132-04 Nord Sara Flora
Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **03. Mai – 05. Juli, 10x**
Nordwestzentrum; € 90

Gymnastik 60 plus

Beweglich bleiben, beweglicher werden

7134-08 Nord Claudia Zutavern
Mi, 09.15 – 10.15 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 23x**
Bethaniengemeinde; € 138

7134-09 Nord Claudia Zutavern
Mi, 10.15 – 11.15 Uhr, **18. Jan. – 12. Juli, 23x**
Bethaniengemeinde; € 138

7134-12 Nord Claudia Zutavern
Do, 09.30 – 10.30 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 21x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 126

7134-13 Nord Claudia Zutavern
Do, 10.30 – 11.30 Uhr, **19. Jan. – 13. Juli, 21x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 126

7134-14 Nord Dr. Yvonne Voß
Di, 15.00 – 16.00 Uhr, **24. Jan. – 27. Juni, 23x**
Nordwestzentrum; € 138

Sitzgymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl

7135-01 Nord Dr. Yvonne Voß
Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **23. Jan. – 26. Juni, 19x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 114

7135-02 Nord Dr. Yvonne Voß
Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **25. Jan. – 28. Juni, 23x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 138

Fit, Fun, Line Dance!

● Für Anfänger/-innen

7137-01 Nord Diana Schramm
Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 66



7137-02 Nord Diana Schramm

Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **26. Mai – 30. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 36

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

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 99

7137-06 Nord Diana Schramm

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **24. Mai – 28. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 54

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

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 99

7137-11 Nord Diana Schramm

Fr, 16.00 – 17.30 Uhr, **26. Mai – 30. Juni, 6x**
Nordwestzentrum; € 54



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

Sprechen Sie uns an!

Tanzen 55+● **Für alle mit Grundkenntnissen****7138-01 Nord** Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 99

7138-03 Nord Diana Schramm

Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Mai – 30. Juni, 6x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 54

● **Für alle mit guten Tanzkenntnissen****7138-15 Nord** Anja Engelhardt

Mi, 15.30 – 17.00 Uhr, **22. Feb. – 19. Juli, 15x**
Sozialzentrum Marbachweg; € 135

Zumba® Gold**Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere****7139-05 Nord** Volker Bernal Manjarrés

Do, 10.15 – 11.15 Uhr, **02. Feb. – 11. Mai, 12x**
Nordwestzentrum; € 72

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag

7142-02 Nord Alka Popat

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **02. März – 13. 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

7142-09 Nord Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 130

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

7142-11 Nord Alka Popat

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 130

Englisch Lernstufe B1

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag

7142-17 Nord Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
Nordwestzentrum; € 130

Englisch Conversation● **Lernstufe B1****7142-25 Nord** Alka Popat

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
Nordwestzentrum; € 195

7142-29 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**
Ev. Miriamgemeinde Bonames; € 195

● **Lernstufe B2****7142-37 Nord** Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr,
02. März – 13. Juli, 15x
Nordwestzentrum; € 130

**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.



Erste Schritte am Computer

Einstieg in das Betriebssystem Windows

7161-01 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. – 21. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

Zweite Schritte am Computer

Windows für Fortgeschrittene

7161-07 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 66

Dritte Schritte am Computer

Ordnung am PC: Der Windows-Dateimanager im Detail

7161-13 Nord *Biljana Varzic*

Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. + 31. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 45

Vierte Schritte am Computer

Fit im Internet: Internetdienste kennen und nutzen

7161-17 Nord *Biljana Varzic*

Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. + 02. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 45

Sicherheit im Internet I

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

7162-01 Nord *Biljana Varzic*

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Sicherheit im Internet II

Beim Online-Bezahlen und Einkaufen

7162-09 Nord *Peter Juhre*

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, Sa, 10.00 – 12.30 Uhr, **23. + 24. Juni, 2x**
Nordwestzentrum; € 40

NEU im
Programm

Umstieg auf Windows 11 (BYOD)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

7163-01 Nord *Biljana Varzic*

Di + Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. + 20. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 45

Mein erstes/neues Smartphone

Einführung und Starthilfe

7166-07 Nord *Biljana Varzic*

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. Apr., 1x**
Nordwestzentrum; € 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 auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung.

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

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

Eine Einzel-Sprechstunde (Kosten: € 20) buchen Sie bei Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

7167-07 Nord *Mechthild Schwetjje*

Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **20. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

7168-03 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. – 20. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

Android-Smartphone II

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

7168-09 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 66

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Einführung in die Nutzung

7168-17 Nord *Biljana Varzic*

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **01. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 22



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

VHS-Unterrichtsorte

Begegnungszentren des Frankfurter Verbands



- Ginnheimer Landstraße 172-174, 60431 Frankfurt a.M.
U1+U9, Tram 16, Bus 39+64 → Ginnheim
- Hausener Obergasse 15a, 60488 Frankfurt a.M.
U6+U7, Bus 34, 72, 73 → Industriehof
- Heinrich-Lübke-Straße 32, 60488 Frankfurt a.M.
U7 → Heerstraße

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

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

Evangelische Kirchengemeinde Nieder-Eschbach

Alt-Niedereschbach 16, 60437 Frankfurt a.M.

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

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

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

Evangelische Miriamgemeinde Kalbach

An der Grünhohl 9, 60437 Frankfurt a.M.

Bus 28+29 → Schule Kalbach

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

Bus 60 → Im Uhrig

Gut Hausen

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

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

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

Michael-Ende-Schule Außenstelle

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

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

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

U4, U6, U7 → Bockenheimer Warte oder

Tram 16+17 → Ludwig-Erhard-Anlage

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

