

Programm Frankfurt-West

Das VHS-Kursangebot in Höchst, Nied,
Sindlingen und Unterliederbach.



Programm
Frühjahr/Sommer 2023

Inhalt

Öffnungszeiten: Kursanmeldung und Beratung	5
Informationen zur Anmeldung	7
Themenschwerpunkt: Demokratie	8
Online lernen an der VHS.....	10
Filmforum Höchst – Das Kino der Frankfurter Volkshochschule.....	12
Studium Generale.....	13
VHS-Unterrichtsorte.....	82

Gesellschaft, Politik, Psychologie..... 14

Psychologie.....	14
Gewaltprävention.....	17

Frankfurt, Region, Umwelt 18

Stadtentwicklung	18
Einblicke	18
Pflanzenwelt	19

Kunst, Kultur, Kreativität 20

Theater	20
Tanz.....	20
Musik	24
Fotografie	25
Bildnerisches Gestalten.....	26
Kunst- und handwerkliche Techniken	28
Nähen, Textiles Gestalten	29

Gesundheit, Bewegung 32

Rund um die Gesundheit	32
Entspannung und Körpererfahrung	35
Yoga	42
Gymnastik.....	50
Fitness und Sport	54
Fit und aktiv im Freien	58

Sprachen..... 59

Hinweise zu Sprachkursen	59
Deutsch als Fremdsprache	60
Englisch	61
Italienisch	62

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

Polnisch	63
Spanisch	64
 Beruf, Karriere, Computer, Internet	65
Computer und Internet	65
Smartphones und Tablets	67
Textverarbeitung	68
Tabellenkalkulation	69
Präsentation	71
Kombinationskurse – MS Office	72
Bild- und Fotobearbeitung	72
Social Media Marketing	73
Webdesign und Webentwicklung	74
<i>junge vhs</i>	76
<i>Aktiv im Alter</i>	78

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.

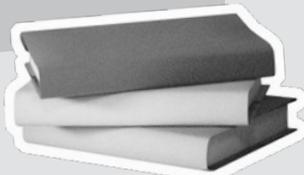
Demokratie lebt von Vertrauen in die Rechtsstaatlichkeit, in gerechte, transparente und faktenbasierte Entscheidungen. Doch Lebenschancen und Lebensrisiken sind in Deutschland noch immer ungleich verteilt. Die daraus entstehenden gesellschaftlichen Konflikte werden sich in den kommenden globalen Krisen 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



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



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 SchulKinoWochen 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.

Studium Generale

Zwanzig Jahrhunderte Geschichte und Kultur

Wir befassen uns mit den großen Epochen der Menschheitsgeschichte und schauen, wie sich diese jeweils in Kunst, Musik und Literatur widerspiegeln. Die Epochen sind:

- Antike
- Mittelalter und Frühe Neuzeit
- Neuzeit und Industrialisierung
- Weltkriege und Gegenwartsgeschichte

Aktuellen Ereignissen behandeln wir in dem Themenblock Gesellschaft. Auch im Themenblock Naturwissenschaft und Technik sind neben den Grundlagen Neuigkeiten aus der Forschung Thema. Exkursionen und eine Mathevorlesung ergänzen die Seminare.

Teilnahme in Präsenz oder online möglich

Das Studium Generale wird als hybride Veranstaltung angeboten, d.h. eine Gruppe trifft Sie sich in der VHS und weitere Personen können sich online zuschalten. Wählen Sie bei der Anmeldung zwischen dem Präsenz- und Online-Kurs.

Die Vorträge werden jeweils über Zoom live gestreamt. Eine Speicherung der Vorträge findet nicht statt.

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

Das Zusteigen ist jederzeit möglich.

Anmeldung zur Vortragsreihe

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

Online-Kurs: Kursnr. 0010-01D

Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr, **21. Feb. – 16. Mai**; € 110

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093
E-Mail: miriam.claudi.vhs@stadt-frankfurt.de



Gesellschaft, Politik, Psychologie

Psychologie

Mit dem Rad in die Vorgeschichte Frankfurts

Es ist bemerkenswert, welche musealen Schätze sich in den Stadtteilen von Frankfurt befinden! Der Tagesausflug (mit dem Fahrrad) führt uns zunächst in die Altstadt von Schwanheim, wo sich das vorzüglich neugestaltete Schwanheimer Heimatmuseum befindet. Nach einer ausführlichen Führung geht es schließlich per Rad in den nahegelegenen Stadtwald, wo sich eines der größten Hügelgräberfelder der Bronze- und Eisenzeit befindet, das bislang in unserer Region lokalisiert wurde. Anhand der fachkundigen Erläuterungen vor Ort erschließt sich ein gewichtiger Teil der Frankfurter Frühgeschichte, die am Nachmittag in der Schwanheimer Altstadt ausklingt.

Bitte mit eigenem Fahrrad zum Treffpunkt kommen!

0705-12 West Mario Becker

Sa, 11.00 – 15.00 Uhr, **17. Juni, 1x**

Treffpunkt: Eingang Schwanheimer Heimatmuseum,
Alt Schwanheim 6; € 20

Stabil wie ein Berg, gelassen wie ein See Herausforderungen mit innerer Stärke begegnen

Entdecken Sie Ihre Selbstwirksamkeit und lernen Sie, diese zu stärken – mit einfachen, alltagstauglichen Übungen! Das Leben ist von ständiger Veränderung geprägt, oft läuft es nicht unseren Erwartungen gemäß. Wie gehen wir damit um? Haderen wir, geht es uns schlecht, fühlen wir uns hilflos und gestresst? Oder fällt uns irgendwie immer eine Lösung ein und wir sehen ein Licht am Ende des Tunnels? Erforschen Sie Ihre Ressourcen und lernen Sie, mitfühlend mit sich und anderen umzugehen. So brauchen Sie sich nicht als Spielball von Widrigkeiten zu fühlen, sondern wissen: Ich bin die Frau oder der Herr im eigenen Haus.

Bitte etwas zum Essen mitbringen – in der gemeinsamen Mittagspause wollen wir erfahren, wie wir gut für uns sorgen und sowohl Körper als auch Geist stärken.

1003-32 West Sigrid Huth-Kitlikloglu

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. Apr., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Gelassenheit beginnt im Kopf

Abschalten und Entspannen statt Grübeln und Kopfkino

Belastende Situationen in Partnerschaft, Freundschaften und Beruf sowie innere Ängste und Befürchtungen führen oft zum Grübeln. Gerade auch in der Nacht kreisen häufig die Gedanken und lassen uns nicht schlafen und entspannen. Stattdessen läuft das „Kopfkino“, in dem Menschen und Situationen in unserer Vorstellung schnell „schlimmer“ werden, als sie wirklich sind.

Sie erfahren von Wegen und Möglichkeiten, um besser abzuschalten und zu entspannen. Sie lernen wie Sie positivere Vorstellungen und Gedanken entwickeln sowie Kraft und Energie tanken können, um mit Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Gelassenheit Herausforderungen anzugehen.

1006-02 West Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **04. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

„Lass los, was Dich runtermacht“

Mehr Energie und Selbstvertrauen durch positives Denken und Loslassen

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

1006-12 West Dr. Reinhard Müller

Sa, 09.00 – 15.30 Uhr, **18. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38

Mein Leben verändern

Innehalten und die innere Ausrichtung klären

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

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

1006-30 West Norbert A. Büth
Fr, 17.00 – 21.00 Uhr, Sa, 09.00 – 17.00 Uhr,
02. + 03. Juni, 2x
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 73

Mich kränkt so schnell keiner

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

1010-13 West Dr. Reinhard Müller
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **03. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Zu nett für die Welt?

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

1010-16 West Dr. Reinhard Müller
Fr, 17.30 – 20.30 Uhr, **17. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Erfolgreich kommunizieren auf Partner/-innensuche

Sie möchten gerne jemanden kennenlernen und wissen nicht, wie Sie Kontakt herstellen können? Für viele von uns ist es heute nicht leicht, Face-to-Face ins Gespräch zu kommen. Lernen Sie Körpersignale zu deuten und bewusst auszusenden und bauen Sie Kontaktschwierigkeiten ab. Sie erhalten viele Anregungen, z. B. wie Sie dabei mit möglichen Konflikten besser umgehen, Beziehungen aufbauen und halten und nicht zuletzt auch Ihr Selbstbewusstsein stärken können.

1010-26 West Florentina Ionescu
So, 10.30 – 18.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Lebensfreude, Begeisterung, Achtsamkeit

Ikigai – Der japanische Weg zu Glück und Sinnerfüllung

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

1016-20 West Dr. Reinhard Müller
Fr, 17.00 – 20.30 Uhr, **31. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 23

Gewaltprävention

„Gewalt-Sehen-Helfen“

Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

1020-02 West Silke Manus; Hilal Denizhan
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **18. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; Entgeltfrei

Frankfurt, Region, Umwelt

Stadtentwicklung

Höchst: Was das Fachwerk noch zu sagen hat

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

0206-30 West *Bernhard Eddigehausen*

So, 14.00 – 16.00 Uhr, **09. Juli, 1x**

Treffpunkt: Eingangshalle Bahnhof Höchst; € 12

Einblicke

Zu Gast bei Frankfurter Persönlichkeiten aus Kultur, Wirtschaft und Politik

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

0210-00 West *Sigrid Peicke*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. März – 24. Mai, 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98



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

Pflanzenwelt

Rund um den Garten

Hier blüht Ihnen was!

Mit dem Landschaftsarchitekten zum individuellen Garten(t)raum! Sie wollen den grünen Raum rund um Ihr Wohnhaus neu planen und suchen hierfür sowohl professionelle Anleitung, als auch Gleichgesinnte für den Erfahrungsaustausch? Dann sind Sie hier richtig.

In kleiner Gruppe wollen wir anhand Ihres Gartengrundstückes erarbeiten, was einen gelungenen Garten ausmacht.

Geplant werden sowohl feste Elemente, wie Wege, Sitzplätze und Wasseranlagen, als auch Bepflanzungen, wie üppig wogende Staudenbeete.

Bitte mitbringen: Maßstäblicher Grundriss Ihres Gartenraumes, Fotos von Wohnhaus und Garten, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi, Geodreieck und Freude an Herausforderungen.

Zusatzkosten: € 15 für Materialien (im Kurs zu zahlen)

0303-27 West *Christof Sandt*

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 15.45 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120

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.





Kunst, Kultur, Kreativität

Theater

Theater im Alltag

Mit Offenheit und Mut zum Risiko erweitern Sie Ihren Spielraum auf der Bühne und im täglichen Leben. Körpernahe Übungen zwischen Tiefenentspannung und „Ekstase“ dienen der Auflockerung und dem flexiblen Einsatz von Energie. In Improvisationen entdecken Sie beim Spiel mit dem Unvorhersehbaren Ihr kreatives Potenzial. Spiellaune und ein wohlwollendes Gruppenklima bilden einen schützenden Rahmen für eine Steigerung Ihrer Präsenz. Sie treten auch im Alltag sicherer auf. Unterrichtet wird nach der Methode „act“ (Experimentelles Animations- und Clownstheater), die auch in der Humorberatung und im Management-Training eingesetzt wird.

Bitte mitbringen: lockere Trainingskleidung und rutschfeste Socken

Kompakt am Wochenende

2105-17 West Dr. Annette Fried; Dr. Joachim Keller
Sa + So, 13.00 – 19.00 Uhr, **25. + 26. März, 2x**
BIKUZ Sporthalle; € 62

Tanz

Contact Improvisation

Contact Improvisation ist eine zeitgenössische Tanzform, in der sich die Tanzenden meist im ständigen Körperkontakt miteinander bewegen.

● Contact Improvisation I:

Contact Improvisation hat sich in den frühen 1970er Jahren aus der Performance „Magnesium“ des Choreographen Steve Paxton als Tanzform entwickelt. Das damalige Tanzstück erforschte die körperlichen Möglichkeiten zweier aufeinanderprallender bzw. tanzender Körper. Der Tanz entwickelte sich zu einer durch Kooperation getragenen sanft-spielerisch bis akrobatischen Bewegungstechnik. Die einfache Berührung und das Ineinander-Lehnen werden der Ausgangspunkt des Workshops sein. Wir werden lernen, die Präsenz und das Körpergewicht der Anderen für den eigenen Tanz zu nutzen.

2208-01 West Matthias Fester
Sa, 11.00 – 15.30 Uhr, **04. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

● Contact Improvisation II:

In diesem Workshop werden wir auf spielerischer Art mit Anderen in Kontakt treten und technische Grundlagen, wie das sichere Heben und Fallen üben, um unsere eigene Sprache in der freien Improvisation zu erweitern.

In der Kommunikation mit Anderen üben wir zudem das aktive Zuhören über den Körper und erweitern damit unsere sensorische Wahrnehmungsfähigkeit.

2208-10 West Ronja Solveig Eick
Fr, 18.00 – 20.00 Uhr, Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **02. + 03. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 64

Stepptanz für Anfänger/-innen

Grundschrte wie z. B. „Shuffle“ und „Flap“ oder kleine Schrittabfolgen wie „Time Step“ sowie „Buffalo“ werden geübt. Gegen Ende wird eine leichte Schrittkombination einstudiert.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2213-01 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 17.15 – 18.15 Uhr, **06. März – 26. Juni, 12x**
Institut Rummel; € 112

Stepptanz für Fortgeschrittene

Verschiedene Stepptanz-Stile wie Jazz Tap, Musical Tap, Irish Step werden vermittelt. Komplexere Choreografien werden einstudiert und auch bei Gelegenheit aufgeführt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Steppschuhe oder bequeme Schuhe mit Ledersohle

2214-01 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 19.15 – 20.30 Uhr, **06. März – 26. Juni, 12x**
Institut Rummel; € 210 / max. 6 TN

Jazz und Musical Dance

Tanzen wie im Videoclip: Jazz, Musical, Funk Dance... Wir lernen viele Tanzstile kennen und trainieren den ganzen Körper mit mitreißender Musik. Zudem studieren wir eine Choreographie ein, die wir im kleinen Rahmen aufführen.

Bitte mitbringen: Bequeme, dehnbare Tanzkleidung und Tanzschläppchen

2215-01 West Dr. Stefanie Rummel
Mo, 18.15 – 19.15 Uhr, **06. März – 26. Juni, 12x**
Institut Rummel; € 112

Line Dance – Multidance Formation

Zu modernere und traditioneller Tanzmusik werden Tänze aus der ganzen Breite des Tanzsports, wie Foxtrott, Rumba, Samba, Cha-Cha-Cha, Tango, Disco-Dancing, Rock ,n´ Roll und Country einstudiert. Nach dem Üben von einzelnen Schrittfolgen wird nach genau festgelegten Choreografien getanzt. Die Tänzerinnen und Tänzer stehen in Reihen und bewegen sich synchron ohne feste Partnerin oder Partner. Line Dance ist ein gutes Körpertraining, das Beweglichkeit, Kondition und Koordination fördert, wobei der Spaß am Tanzen und das Erleben in der Gruppe im Vordergrund stehen. Für Teilnehmer/-innen mit Grundkenntnissen. Einzelanmeldung möglich!

Bitte mitbringen: Tanzschuhe mit flacher, glatter Sohle oder Gymnastikschläppchen

2221-01 West Vera Langer

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **19. März, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 12

2221-02 West Vera Langer

So, 14.00 – 16.15 Uhr, **25. Juni, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 12

Tribal Fusion Bellydance

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

2243-01 West ☒ Stefanie Riedasch

Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **20. Jan. – 17. März, 9x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

2243-02 West ☒ Stefanie Riedasch

Fr, 17.30 – 19.00 Uhr, **05. Mai – 07. Juli, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Orientalischer Tanz – Basis

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

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

2245-02 West ☒ Nuran Zinnel

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2245-03 West ☒ Nuran Zinnel

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Orientalischer Tanz – Aufbau

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

2247-02 West ☒ Nuran Zinnel

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 54

2247-03 West ☒ Nuran Zinnel

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Persisch-Orientalischer Tanz

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

2248-01 West ☒ Niloofar Bijanzadeh

So, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

2248-02 West ☒ Niloofar Bijanzadeh

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **03. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Bal Folk: Tanztreff in französischer Tradition Kreistänze und Mixer

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

Einzelanmeldung ist möglich.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Hallen- oder Tanzschuhe, 2 Schals bzw. Tücher

2255-01 West Wiebke Linde

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

BIKUZ Sporthalle; € 12

2255-02 West Wiebke Linde

Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 12

2255-03 West *Wiebke Linde*
Sa, 15.00 – 17.00 Uhr, **08. Juli, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 12

Musik

Allgemeine Hinweise für Instrumentalkurse

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

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

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

Ukulele

zum Kennenlernen

Die Ukulele ist ein populäres hawaiianisches Instrument, das bereits mit überschaubarem Übungsaufwand den Einstieg in das aktive Musizieren ermöglicht. Sie lernen die grundlegende Handhabung der Ukulele und spielen einige bekannte Songs mit ersten einfachen Akkorden und Schlagmustern. In lockerer und stressfreier Atmosphäre geht es dabei vor allem um den Spaß am gemeinsamen Musizieren. Es sind keine Vor- oder Notenkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: eigene Ukulele

2350-11 West *Linda Krieg*
So, 10.00 – 16.00 Uhr, **19. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Gitarre

● Aufbau I

Teilnehmende, die den Grundlagenkurs besucht haben oder über vergleichbare Kenntnisse verfügen, können hier ihr Gitarrenspiel ausbauen: Sie beschäftigen sich mit dem Melodiespiel und der Liedbegleitung von Stücken aus Rock und Pop sowie aus der traditionellen und zeitgenössischen Gitarrenmusik. Außerdem üben Sie sich sowohl im Solo- als auch im mehrstimmigen Zusammenspiel. Quereinsteiger/-innen sind nach Rücksprache willkommen, grundlegende Notenkenntnisse sind von Vorteil. Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2353-10 West *Tillman Suhr*
Di, 18.00 – 19.30 Uhr, **14. Feb. – 23. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 105, Mat. Kosten € 5

Jazz und Pop

● Arrangements für die Gitarre

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

Voraussetzung: Spielpraxis

Die aufgeführten Materialkosten beziehen sich auf Kursunterlagen.

2358-10 West *Tillman Suhr*
Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **14. Feb. – 23. Mai, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

2403-13 West *Martin Schmidt*
Sa, 11.00 – 18.00 Uhr, **15. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47

Grundlagen,ameratechnik und Bildgestaltung

Der Einstieg in die Welt des Fotografierens: Sie möchten die Funktionen Ihrer Kamera besser verstehen und effektiver nutzen? Mit praxisbezogenen Übungen festigen wir das Wissen zu Grundlagen, Technik und Bildgestaltung. Sie lernen, die wesentlichen Kameraeinstellungen gezielt einzusetzen. Leicht verständliche Erklärungen zu Begriffen wie Blende, Belichtungszeit, Autofokus, Schärfentiefe, Brennweite, ISO oder Weißabgleich sowie Tipps und Tricks für bessere Fotos erweitern Ihre Möglichkeiten. Zusätzlich zum Grundlagenwissen erhalten Sie die besondere Möglichkeit praxisbewährtes Fotozubehör kennenzulernen und auszuprobieren, z.B. Filter, Stative, Schutz der Fotoausrüstung, bequeme Trage-

systeme, außerdem Tipps für Ihre Urlaubs- und Reisefotografie. Die Materialkosten beinhalten ausführliche Kursunterlagen inklusive DVD mit Beispielbildern.

Bitte mitbringen: Kamera mit geladenem Akku, Speicherkarte

für alle Kameratypen

2404-16 West *Martin Schmidt*

So, 11.00 – 18.00 Uhr, **04. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 47, Mat. Kosten € 16

Bildnerisches Gestalten

Zeichnen

Grundlagen

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

Bitte mitbringen: 1 – 2 Bleistifte HB, B, Radiergummi, Zeichentu-sche, Feder und Halter oder alternativ Füllfeder, Fineliner, Zeichen-block DIN A3

2512-12 West *Jan Eike Sauber*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **16. Feb. – 30. März, 7x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

Urban Sketching

Unterwegs in der Höchster Altstadt und am Main

Nach dem Einführungsabend suchen wir uns bei einer gemeinsamen Exkursion zeichnerisch interessante Orte in Höchst: Zwischen reizvoller Altstadt, dem Main und den architektonischen Gegen-sätzen dazu am Rande der Innenstadt setzen wir die erlernten Techniken in die Praxis um.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2514-18 West ① *Linda Krieg*

Do, 18.00 – 21.00 Uhr, So, 10.00 – 17.00 Uhr,

29. Juni + 02. Juli, 2x

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

Kunterbunt und Art gemixt

Kreatives und freies Experimentieren mit unterschiedlichen Techniken

Ein Wochenende, an dem Sie Ihrer Kreativität freien Lauf lassen können: Durch einfache Übungen verlieren Sie Ihre Scheu, erhalten

Anleitung und Unterstützung beim Ausprobieren und Kennen-lernen kreativer Techniken und Möglichkeiten. Zur Verfügung stehen ein reicher Fundus an Schablonen, Stempeln, Zeitschriften, Naturmaterialien, Pinseln, Schwämmen, Arbeitsrollen, Spachteln, Papier, Aquarellstiften, Ölkreiden, Gouache- und Textilarben. Durch Collagieren und die freie Gestaltung mit Textilien, Farben oder auch mit Schrift tauchen Sie ein in den kreativen Fluss und tanken Ihre vernachlässigten Kreativ-Akkus wieder auf. Bringen Sie gerne T-Shirts, Leinwände oder andere Materialien, mit denen Sie schon immer mal kreativ werden wollten.

Zusatzkosten: € 20 für Material (im Kurs zu zahlen)

2530-18 West *Annett Heide*

Sa + So, 10.00 – 16.30 Uhr, **01. + 02. Apr., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

Aquarellieren

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

2531-12 West ① *Johannes Westenberger*

Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **06. + 07. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Acrylmalerei

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

Bitte Info-Blatt anfordern.

Grundlagen

2540-10 West ① *Jan Eike Sauber*

Do, 18.30 – 20.30 Uhr, **27. Apr. – 29. Juni, 8x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Malen und Zeichnen mit Pastellkreiden

Pastellkreide fördert wegen ihrer Weichheit eine leichte und schnelle Arbeitsweise. Die fast ungebundenen Pigmente verfügen über eine intensive Farbigkeit. Es entstehen sehr lebendige und

reizvolle Bilder. Sie erproben die Handhabung der Kreiden (Auftragen mit den Fingern, Schraffieren, Lavieren, Abkratzen, Aufstäuben und das Verflüssigen der Farbe mit Hilfsmitteln) sowie das Fixieren. Sie lernen die Wirkung verschiedener Papiersorten und Maloberflächen kennen. Der Themenbereich umfasst Stillleben- und Landschaftsmalerei.

Bitte Info-Blatt anfordern.

2543-12 West ⓘ *Johannes Westenberger*
Sa + So, 11.00 – 16.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 58

Kunst- und handwerkliche Techniken

Kerzenwerkstatt

Kerzenziehen bzw. Kerzentauchen ist eine alte, traditionelle Art der Kerzenherstellung. Hierbei wird der Docht in flüssiges Wachs getaucht. So bildet sich bei jedem Tauchvorgang eine Wachsschicht um den Docht und die Kerze wird dicker. Durch die Verwendung unterschiedlicher Farbwachse entstehen zudem attraktive Farbverläufe, die Ihre Kerzen zu unverwechselbaren Unikaten und schönen Geschenken machen.

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

2606-02 West *Renate Happel*
Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **18. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 18, Mat. Kosten € 8

„Do-it-yourself“

Heimwerken für Frauen

Wir zeigen Ihnen, wie Sie anfallende handwerkliche Arbeiten zukünftig selbst erledigen können. Es werden Geräte, Zubehör, Techniken und Materialien erklärt. Sie werden sägen, schleifen, tapezieren, bohren, spachteln und streichen sowie anhand Ihres erlangten Wissens eine eigene Pinnwand herstellen.

Bitte mitbringen: einen Arbeitskittel
Zusatzkosten: € 18 (im Kurs zu zahlen)

2701-60 West ⓘ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

2701-70 West ⓘ *Sabine Christof*
Sa + So, 14.30 – 19.00 Uhr, **04. + 05. März, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 50

Nähen, Textiles Gestalten

Nähen lernen – Basis

Umgang mit der Nähmaschine

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

Hinweise

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

2800-01 West *Marianne Pantel*
Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **09. – 23. Jan., 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 TN

2800-02 West *Carin Wagner*
Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **30. Jan. – 13. Feb., 3x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 49 / max. 7 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, Kissenhüllen, Tischsets oder Tischläufer, Stoffkörbchen, Utensilos, Kosmetikbeutel, Handy- oder Laptop-Tasche, Schürze. Es können eigene Ideen oder Vorschläge der Kursleitung umgesetzt werden.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit der Nähmaschine
Bitte mitbringen: Nähmaschine, 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.

2801-02 West *Carin Wagner*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38 / max. 7 TN

2801-04 West *Marianne Pantel*
So, 10.00 – 15.30 Uhr, **19. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38 / max. 7 TN

Die eigene Nähmaschine besser bedienen lernen

Bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit – egal welches Fabrikat, ob alt oder neu, Hauptsache funktionstüchtig! Wir erklären Ihnen

Bedienung, Pflege und Funktionen Ihrer Maschine. Inhalte sind u.a.: Einfädeln und Aufspulen, Fadenspannung, Sticharten und Stichlänge, Spezialfüße, Knopfloch, Reißverschluss, Blindsaum nähen sowie individuelle Fragen und Probleme im Umgang mit der eigenen Maschine.

Stoff, Garn und Reißverschlüsse zum Ausprobieren sind vorhanden. Ihre Probeläppchen können Sie z.B. mit Stichart oder Spezialfußnummer versehen und als Muster mit nach Hause nehmen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse im Nähen

Bitte mitbringen: Nähmaschine (bitte keine Overlock) mit Nadel, Spule, Spezialzubehör und Bedienungsanleitung

2805-01 West *Laura Dormeier-Jones*

Sa, 10.00 – 14.00 Uhr, **18. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 33 / max. 7 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.

Hinweise:

Bitte mitbringen: Nähmaschine, 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

● Nachmittags

2811-02 West *Carin Wagner*

Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **20. Feb. – 27. März, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98 / max. 7 TN

2811-03 West *Carin Wagner*

Mo, 16.30 – 19.30 Uhr, **19. Juni – 24. Juli, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98 / max. 7 TN

● Abends

2812-01 West *Marianne Pantel*

Mo, 18.00 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 12. Juni, 6x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 98 / max. 7 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. Ausnahme: Kurse im BIKUZ, Bildungs- und Kulturzentrum, hier muss eine eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

2820-05 West *Carin Wagner*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **07. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38 / max. 7 TN

2820-09 West *Marianne Pantel*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **02. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38 / max. 7 TN

2820-11 West *Carin Wagner*

So, 10.00 – 15.30 Uhr, **16. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 38 / max. 7 TN

Foto trifft Textil

Sie erlernen verschiedene Transfertechniken zur Übertragung von Fotos und Farbkopien auf Textil. Sowohl durch die Zusammensetzung der Motive als auch durch deren Verfremdung entstehen Collagen und kleine Kunstwerke.

Bitte mitbringen: Farbfotokopien von Fotos oder Postkarten

2850-01 West *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **18. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

Textiles Tagebuch

Sie erarbeiten Ihr ganz persönliches Textil-Tagebuch: Reiseerinnerungen, Alltagsfundstücke, Eintrittskarten für Museum, Kino oder andere Veranstaltungen werden textil bearbeitet. Es wird genäht, gestickt, gewebt und gemalt. Mittels diverser Handarbeitstechniken, deren Grundkenntnisse Sie hier erlernen, entstehen Collagen in Postkartengröße, die zu einem kleinen Tagebuch oder Poesiealbum zusammengefügt werden.

Bitte mitbringen: Reiseerinnerungen, Alltagsfundstücke, Eintrittskarten etc.

2850-02 West *Gisela Hafer*

Sa, 10.00 – 16.00 Uhr, **06. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 39 / max. 8 TN, Mat. Kosten € 5

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

vhs.frankfurt.de





Gesundheit, Bewegung

Rund um die Gesundheit

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: € 22 für Arbeitsunterlagen, Behälter und hochwertige Rohstoffe .

3002-05 West Karin Jolas

So, 13.30 – 17.30 Uhr, **19. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

3003-10 West Karin Jolas

So, 10.00 – 12.30 Uhr, **19. Feb., 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 19 / max. 10 TN,

Mat. Kosten € 15

Vegane Ernährung: Worauf es ankommt

Eine vollwertige, pflanzliche Ernährung kann gesundheitsfördernd sein und Krankheiten vorbeugen. Durch einen hohen Konsum von Obst und Gemüse, Getreide, Nüssen und Keimen wird eine hohe Zufuhr von Mikronährstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleistet.

Dennoch gibt es Nährstoffe, auf die ein Augenmerk gelegt werden sollte. Mit einer vielfältigen Auswahl aus der großen Palette pflanz-

licher Lebensmittel kann der Bedarf dieser potenziell kritischen Nährstoffe jedoch gut gedeckt werden. Gemeinsam werden wir uns anschauen, worauf es dabei ankommt.

3027-01 West Leonie Hagenberg

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Ausgeglichener 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 Yogainteressierte mit und ohne Grundkenntnisse.

Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt. Für Schwangere ist der Bildungsurlaub nicht geeignet.

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

3126-01 West Eva Paasch

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **17. – 21. Apr., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Yoga und Meditation für eine gesunde Work-Life-Balance

Prävention und Stressmanagement in Gesellschaft und Beruf

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Meditation in eine gesunde Balance kommen und Ihre Widerstandskräfte gegen krankmachenden Stress stärken können. Die jahrtausendealten Konzepte der Yogalehre werden leicht verständ-

lich 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

3135-01 West  *Caroline Pauls-Albert*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **24. – 28. Juli, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

3136-01 West  *Caroline Pauls-Albert*
Mo + Di + Mi + Do, 09.00 – 16.00 Uhr, **03. – 06. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

3136-02 West  *Caroline Pauls-Albert*
Di + Mi + Do + Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **11. – 14. Apr., 4x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 224

Qigong | Entspannung | Beweglichkeit

Gesundheitliche Ressourcen in einer leistungsorientierten Gesellschaft

Qigong, ein Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin, ist eine Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Sanfte, langsame, weichfließende Bewegungen regulieren den Atem, regen den Kreislauf an, dehnen und kräftigen die Muskulatur und unterstützen die Wirbelsäule. Sie erhalten einen umfassenden Einblick in die Hintergründe und Praxis des Qigongs sowie dessen Einordnung in gesundheitspolitische Zusammenhänge. Entdecken Sie Qigong als Methode, um Belastungen aus Beruf und Alltag auszugleichen und mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen.

Der Bildungsurlaub eignet sich für alle Interessierten mit und ohne erste Erfahrungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken (wenn möglich rutschfest) oder leichte Gymnastikschuhe, 2 leichte Decken, Schreibzeug, Getränke

3170-01 West  *Dr.phil. Carlos Cobos Schlicht*
Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **31. Juli – 04. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Starker Rücken im Beruf – Innere Kraft und Haltung

Zur Bewältigung der Herausforderungen einer beschleunigten Gesellschaft

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

Im Vordergrund stehen folgende Inhalte:

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

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

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

3185-01 West  *Claudia Zutavern*
Mo – Fr, 09.30 – 16.30 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 260

Entspannung und Körpererfahrung

Vitalisierende Massage

Selbsthilfe bei Verspannungen

Viele Massagetechniken sind sehr gut geeignet, um sich bei Verspannungen selbst zu helfen, sei es am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs. In kurzen Theorieabschnitten werden folgende Themen

besprochen: Struktur der Muskulatur, Ursachen für Verspannungen, Selbsthilfemöglichkeiten. Anschließend werden Griffe aus der klassischen Massage, der Fuß- und Handreflexzonenmassage, der 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

3202-01 West *Claudia Zutavern*

Sa, 10.00 – 18.00 Uhr, **13. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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 Stoffwechsellabfallprodukte aus dem Körpergewebe herausbefördert. Sie erleben 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

3204-02 West *Claudia Zutavern*

So, 10.00 – 18.00 Uhr, **09. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60

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

3233-02 West *Franziska Meng*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Rundum-Entspannung

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

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

3235-51 West *Gisela Krug*

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

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

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

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

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

3239-01 West *Eva Charlotte Nimrich*

Sa, 10.00 – 15.15 Uhr, **13. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 40

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

3248-01 West Heidi Ninomiya-Rehm
Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **18. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Flowbirthing

Positiv und kraftvoll das Abenteuer von Schwangerschaft und Geburt erleben

Schreibe die Geschichte neu, die du dir über Schwangerschaft und Geburt erzählst und erlebe diese einmalige Zeit als selbstbestimmt, positiv, kraftvoll und feinfühlig. In einem kleinen Kreis von 5-6 Frauen begeben wir uns auf eine Abenteuerreise durch die Welt der Gedanken, Körperempfindungen und Gefühle, die du (unterbewusst) mit dem Schwanger sein, Gebären oder dem Mama-Werden verknüpft hast. Wir lassen ziehen was einem positiven Erleben nicht dienlich ist und schaffen Raum für Entspannung, Freude und Leichtigkeit. In fünf Wochen lernst du dir selbst und dem Leben zu vertrauen, dir deine Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu machen und genau diese Fähigkeit für dich und dein Baby während der verbleibenden Zeit der Schwangerschaft und unter der Geburt einzusetzen. Flowbirthing ist ein ganzheitlicher Kurs für Körper, Geist und Seele mit sanften Körperübungen, Tönen, Entspannungsreisen, Raum für Gefühle und einen einfühlsamen Austausch untereinander.

3252-01 West Nadine Dörner
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **01. Feb. – 01. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90 / max. 6 TN

3252-02 West Nadine Dörner
Mi, 10.00 – 12.15 Uhr, **31. Mai – 28. Juni, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90 / max. 6 TN

Feldenkrais®

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

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

3254-01 West Barbara Albers
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **31. Jan. – 07. März, 6x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

3254-02 West Barbara Albers
Di, 18.00 – 19.00 Uhr, **16. Mai – 04. Juli, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Feldenkrais® für bewegliche Hüften, starke Knie und Füße

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

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

3255-01 West Christina Mundt-Beisel
So, 10.00 – 15.45 Uhr, **19. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 42

Feldenkrais® für mehr Freiheit im Schultergürtel

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

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

3256-01 West Dr. Christiane Reutel
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **04. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Feldenkrais® für mehr Ruhe und entspannten Schlaf

Immer höhere Anforderungen, ständige Erreichbarkeit – der ganz alltägliche Stress hält uns permanent auf Trab. Da ist es nicht einfach zur Ruhe zu kommen oder gar zu entspannen. Häufig nehmen wir das alles mit ins Bett und lassen uns davon sogar den Schlaf rauben.

Die von Dr. Moshé Feldenkrais entwickelte Lernmethode schult durch sehr kleine Bewegungen die Achtsamkeit und sorgt ohne Anstrengung für körperliche und geistige Entspannung. Hier lernen Sie, Ihre Gewohnheiten in ganz alltäglichen Situationen kennen. Durch verschiedene Übungen im Liegen und Sitzen sowie durch Atemübungen wird Ihre Achtsamkeit geschult, um Anspannung zu identifizieren und in Entspannung umzuleiten. Sie erlernen neue Bewegungsmuster und spezielle Atemtechniken, um zur Ruhe zu kommen und entspannt einzuschlafen.

Geeignet für alle, die sich mal eine ruhige und entspannte Auszeit nehmen und mehr darüber erfahren möchten, wie die Feldenkrais-Methode dabei auch zukünftig im Alltag unterstützen kann.

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

3257-01 West Dr. Christiane Reutel

Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **15. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Alexander-Technik

Zwischen Tasten, Maus und Telefon – entspannter arbeiten im Büroalltag

Die Alexander-Technik dient dazu, Gewohnheiten in Bewegungsabläufen zu reflektieren, falls nötig zu verändern und dadurch negativen Effekten von Fehlbelastungen vorzubeugen.

Der Fokus bei diesem Angebot liegt auf der Arbeit am Schreibtisch (Sitzen, Schreiben, Tippen, Telefonieren). Sie lernen, sich selbst zu beobachten und Ihre Bewegungen und Tätigkeiten am Arbeitsplatz energiesparend zu steuern. Auf diese Weise unterstützt Sie die Methode bei der Überwindung vieler, zum Teil stressbedingter, körperlicher Beschwerden wie Kopf- oder Rückenschmerzen, Steifheit von Nacken oder Schultern und allgemeinen Spannungszuständen.

3258-01 West Gabriele Breuninger

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Einführung in die Praxis der Achtsamkeit

Sie lernen verschiedene Übungen der Achtsamkeits-Meditation in Ruhe und Bewegung kennen. Erläuterungen zur Praxis und

den Wurzeln der Achtsamkeit ergänzen die praktischen Übungen. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Anfänger/-innen als auch als Auffrischung für regelmäßig Übende.

Bitte mitbringen: Stift, Matte, bequeme Kleidung, Decke, Kissen, etwas zum Überziehen für Lüftungspausen

3259-01 West Frank Cibulski

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **12. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Die Felder der Achtsamkeit

Körper, Gedanken, Gefühle

Viele Meditationskurse und -anleitungen konzentrieren sich auf den Körper und körperliche Empfindungen. Dabei sind auch Gedanken und Gefühle gleichwertige Objekte der achtsamen Beobachtung.

Meditierende verspüren oft eine Zufriedenheit, wenn ihre Praxis auch den Gedankenfluss verlangsamt und die Gefühle beruhigt. Denn, Gedanken und Gefühle sind Phänomene, denen im täglichen Leben nicht ausgewichen werden kann. Diesen Phänomenen mit Achtsamkeit zu begegnen, schwächt deren Macht und eröffnet die Freiheit, Alternativen zu wählen.

In den vier Stunden des Kurses steht die Praxis im Vordergrund. Geleitete Meditationen betrachten achtsam Körper, Gedanken und Gefühle gleichermaßen. Erläuterungen zu den Übungen, teils mit Bezug auf buddhistische Quellen ergänzen den Kurs.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Getränke.

3262-10 West Frank Cibulski

So, 10.00 – 14.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Qigong – die 5 Elemente

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

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

3273-02 West Nikolai Bosselmann

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

3273-04 West Nikolai Bosselmann

Mi, 19.10 – 20.40 Uhr, **03. Mai – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

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

3281-01 West *Wahjudin Wangsadinata*
So, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Die Fünf Tibeter®

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

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

3292-02 West *Heidi Ninomiya-Rehm*
So, 10.00 – 16.30 Uhr, **07. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga

Hatha-Yoga

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

Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen.

Für den (Wieder-) Einstieg

Die ruhige Stundengestaltung ermöglicht Ihnen einen sanften Einstieg in die Yogapraxis und Sie werden genügend Zeit haben um die einzelnen Asanas zu erleben und zu fühlen. Hier lernen Sie die wichtigen Basics und bauen Schritt für Schritt Ihr Basiswissen auf.

Diese Stunde ist ein guter Einstieg ins Yoga für Beginner/-innen oder Wiederanfänger/-innen nach einer längeren Pause.

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

3331-01 West *Olga Kuroed*
Mi, 17.50 – 18.50 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3331-02 West *Olga Kuroed*
Mi, 17.50 – 18.50 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

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

Vormittags

3339-01 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

3339-02 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **10. Jan. – 21. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3339-07 West *Caroline Pauls-Albert*
Di, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 108

3339-08 West *Wiebke Linde*
Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **08. Mai – 10. Juli, 9x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 81

Abends

3341-01 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3341-03 West *Caroline Pauls-Albert*
Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3341-10 West *Manfred Führer*
Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3341-11 West *Manfred Führer*Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3341-20 West *Caroline Pauls-Albert*Mo, 17.45 – 19.15 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3341-23 West *Caroline Pauls-Albert*Mo, 19.30 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3341-33 West *Manfred Führer*Di, 17.45 – 19.15 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3341-34 West *Manfred Führer*Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

Sanftes Yoga inklusiv

Im Yoga machen wir verschiedene Übungen für den Körper und für die Entspannung. Wir beobachten unsere Atmung. Viele Menschen machen Yoga. Zum Beispiel um sich gut zu fühlen, sich zu entspannen, die Konzentration zu verbessern oder weil sie Rückenschmerzen haben.

In diesem Kurs werden alle Übungen Schritt für Schritt erklärt. Jede/-r kann mitmachen – egal, ob Sie Yoga schon kennen oder es ausprobieren möchten!

Für Menschen mit Assistenz-Bedarf ist die Begleitperson, nach Rücksprache mit dem Fachbereich, kostenlos.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen (für Lüftungspausen)

3352-01 West *Caroline Pauls-Albert*Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **10. Jan. – 21. März, 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 74

3352-02 West *Caroline Pauls-Albert*Di, 09.15 – 10.15 Uhr, **25. Apr. – 11. Juli, 12x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 80

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungsfolgen synchron zum Atem ausgeführt werden. Der Yoga-Stil steht für eine Praxis des konstanten Flusses, in dem etwa Intention, Atem, Blickrichtung und Bewegung verbunden werden. Der Übergang von einer Asana in die andere ist genauso lang wie der Atemzug. In Brückengliedern, wie der Berghaltung, wird zwischen den einzelnen Sequenzen nachgespürt.

Wer einerseits das Gleichgewicht von Körper und Geist herbeisehnt und andererseits Kraft und Beweglichkeit aufbauen möchte, trifft mit Vinyasa eine ausgezeichnete Wahl.

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

3357-01 West *Karolina Pier*Do, 19.05 – 20.35 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 99

3357-02 West *May Blombach*Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

3357-03 West *May Blombach*Di, 19.30 – 21.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3357-04 West *Karolina Pier*Do, 19.05 – 20.35 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 90

Faszien dehnen mit Yin Yoga

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

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

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

3358-01 West *Almut Kiersch*Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **11. Jan. – 22. März, 11x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 99

3358-04 West *Almut Kiersch*Mi, 18.00 – 19.30 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 90

Frühlings-Workshop

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke.

3359-01 West *Almut Kiersch*Sa, 11.00 – 15.15 Uhr, **18. März, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 32

Yin und Yang Yoga

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

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

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

3360-01 West *Karolina Pier*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **19. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

3360-02 West *Karolina Pier*

Sa, 13.30 – 16.30 Uhr, **01. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Achtsamkeits-Yoga

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

3360-10 West *Hannah Kurtz*

So, 10.00 – 13.15 Uhr, **19. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Sanftes Yoga und Yoga Nidra

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

Bitte mitbringen: Handtuch, Sitzkissen, leichte Decke, warme Kleidung, Socken

3361-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **16. Juli, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Tiefenentspannung mit Yoga Nidra

Yoga Nidra („Schlaf-Yoga“) besteht aus einer fein abgestimmten Serie von Entspannungstechniken, die in eine wohltuende Tiefenentspannung führen. Sie beginnen mit einer einfachen Körperentspannung; durch die weiteren Übungen werden Sie im Liegen oder Sitzen geleitet. Körperliche und geistige Anspannungen können gelöst werden, so dass Sie sich am Ende erfrischt und klar fühlen.

Bitte mitbringen: Handtuch, 2 leichte Decken, 1-2 Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken

3362-01 West *Dörte Fischer*

Sa, 10.00 – 16.30 Uhr, **28. Jan., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

3362-03 West *Dörte Fischer*

So, 10.00 – 16.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Yoga für das innere Gleichgewicht

Lernen Sie ausgewählte Körperstellungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga kennen, die gleichermaßen Kraft, Stabilität und Balance erfordern (z. B. Krieger, Baum). Drehhaltungen (z. B. Drehsitz, Krokodil) ergänzen die Sequenz. Atemübungen (z. B. die Wechselatmung), Kurz- und Tiefenentspannung runden den Workshop ab. Für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen, bequeme Kleidung, Socken

3363-01 West *Sylvia Nahrendorf-Nemetz*

Sa, 15.00 – 18.00 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga für ein gesundes Atem- und Immunsystem

Der Workshop richtet sich an alle, die Ihre eigene Wahrnehmung verbessern und Stress abbauen möchten.

Dies wird mit Hilfsmitteln wie z.B. Blöcken, Bolster und Gurten gestützt.

Die vorgeschlagenen Asanas (Körperhaltungen) haben vor allem das Ziel, den Brustkorb zu weiten und damit auch die Lungen auf sanfte Art und Weise zu weiten, um somit Raum für den Atem zu schaffen. Denn Atem bedeutet Lebenskraft – Prana.

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

3364-01 West *Karolina Pier*

So, 10.00 – 13.00 Uhr, **07. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 24

3364-03 West *Karolina Pier*

Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **17. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga und Ayurveda kennenlernen

Im Ayurveda („Wissen vom Leben“) geht es darum, die eigene Konstitution (Dosha) zu kennen und dementsprechend typgerecht zu leben. Sie erhalten eine intensive Einführung in Geschichte, Hintergründe und Ziele des Ayurveda. Sie lernen, wie Sie Ihre Konstitution bestimmen und Ihre Lebens- und Ernährungsweise daran anpassen können. Die Verbindung zu Yoga spielt dabei eine wesentliche Rolle. Daher wird die Theorie durch zwei Yogapraxis-einheiten ergänzt: eine erdende Hatha Stunde und zum Abschluss eine Yin Sequenz.

Geeignet für Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse sowie Ayurvedainteressierte ohne Vorkenntnisse. Leichte körperliche Fitness wird vorausgesetzt.

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

3367-01 West Eva Paasch

Sa, 09.30 – 16.00 Uhr, **04. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Faszien-Yoga

Unsere Faszien (tiefere Schichten des Gewebes), können durch Yoga-Massagen, sanften Dehnungen und fließenden Bewegungen stimuliert werden. Wissenschaftler/-innen erklären den wohltuenden und erholenden Effekt von Yoga auch dadurch, dass beim Yoga die Faszien gedehnt werden. In dieser Einheit wird nicht die gesamte Muskulatur gedehnt; der Fokus liegt hier explizit auf dem Bindegewebe.

3372-15 West Petra Heller

So, 11.00 – 14.15 Uhr, **07. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Hatha-Yoga für den Rücken

Verspannungen im Rücken abbauen, die Muskulatur kräftigen sowie die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern – dazu verhelfen ausgewählte Körperbewegungen und -stellungen (Asanas) des Yoga. Sie arbeiten an Ihrer Aufrichtung und verfeinern Ihre Körperwahrnehmung.

In dynamischen Übungen und Flows üben Sie, sich mit dem Atemrhythmus zu bewegen und statische Übungen durch Atemlenkung zu unterstützen. Viele Rückenbeschwerden sind stressbedingt, daher rundet gezielte Entspannung jede Einheit ab.

Für alle, die Erfahrung mit Rückenschmerzen haben oder diesen vorbeugen möchten. Bei akuten Beschwerden empfehlen wir die vorherige Rücksprache mit einem Arzt/ Ärztin.

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

3373-01 West Sylvia Nahrendorf-Nemetz

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **18. Feb., 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga und Gongmeditation

Yoga Körperübungen und Entspannungstechniken haben den Menschen seit Tausenden von Jahren geholfen und bringen auch uns heute wieder in Balance. Mit viel Leichtigkeit wird in diesem Workshop ein sanftes Yoga zum Relaxen praktiziert. Zum Ausklang wird eine sanfte Gong Meditation Körper, Geist und Seele entspannen.

3379-01 West Petra Heller

Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **24. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 24

Yoga-Reise durch die 5 Elemente

Dieses Yin Yoga Special verhilft uns zur tiefen Entspannung, wobei wir uns auf eine Reise durch verschiedene Elemente und Meridiane begeben werden.

Ziel ist es, unseren Körper zu dehnen, dabei loszulassen und uns der Praxis voll und ganz hinzugeben.

Der Workshop wird, in der aktivierenden Hatha Praxis, den Herbst- und Winterelementen gewidmet sein, um uns auf die Passivität des Yin besser einlassen zu können. Danach gibt es eine kurze Pause, um dann in die lange und entspannende Yin Praxis zu gehen.

Während Sie sich in den Yin Haltungen befinden, erfahren Sie mehr über das jeweilige Element und die assoziierten Meridiane. Dies ist vor allem ein Praxis Workshop.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen, dicke Socken

3385-01 West Eva Paasch

So, 09.30 – 16.00 Uhr, **05. März, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 48

Lachyoga

Theorie und Praxis des Humors

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, etwas zum Überziehen

3390-02 West *Florentina Ionescu*
So, 10.00 – 14.30 Uhr, **25. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 36

Yoga für Mamas

mit Baby im Alter von ca. 2 – 14 Monaten

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

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

3398-01 West  *Karolina Pier*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 66

3398-02 West  *Karolina Pier*
Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **13. Jan. – 24. März, 11x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 66

3398-03 West  *Karolina Pier*
Fr, 09.30 – 10.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

3398-04 West  *Karolina Pier*
Fr, 10.45 – 11.45 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 12x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 72

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

Vormittags

3412-01 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **16. Jan. – 20. März, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

3412-02 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3412-05 West *Elfrun Wagner*
Do, 09.15 – 10.15 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

3412-06 West *Elfrun Wagner*
Mo, 09.30 – 10.30 Uhr, **08. Mai – 10. Juli, 9x**
BIKUZ Sporthalle; € 54

Abends

3412-10 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3412-11 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3412-15 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3412-16 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3412-17 West *Claudia Zutavern*
Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3412-23 West *Sabine Astheimer*
Mi, 17.00 – 17.50 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3412-24 West *Sabine Astheimer*
Mi, 18.05 – 18.55 Uhr, **26. Apr. – 12. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3412-25 West *Claudia Zutavern*
Di, 18.00 – 18.50 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3412-26 West *Claudia Zutavern*
Di, 19.05 – 19.55 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3412-27 West *Claudia Zutavern*Di, 20.10 – 21.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 66

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**3421-01 West**  *Sybille Pinnow*Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**

BIKUZ Sporthalle; € 72

3421-02 West  *Sybille Pinnow*Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **10. Jan. – 28. März, 12x**

BIKUZ Sporthalle; € 72

3421-04 West  *Sybille Pinnow*Di, 09.00 – 09.50 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 78

3421-06 West  *Sybille Pinnow*Di, 10.05 – 10.55 Uhr, **25. Apr. – 18. Juli, 13x**

BIKUZ Sporthalle; € 78

Abends**3421-10 West**  *Sybille Pinnow*Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**

Haus Sindlingen; € 81

3421-11 West  *Sybille Pinnow*Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **11. Jan. – 29. März, 12x**

Haus Sindlingen; € 81

3421-16 West  *Sybille Pinnow*Mi, 18.00 – 18.50 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 13x**

Haus Sindlingen; € 88

3421-17 West  *Sybille Pinnow*Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **26. Apr. – 19. Juli, 13x**

Haus Sindlingen; € 88

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

3423-01 West *Elena Bauer*Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

3423-04 West *Elena Bauer*Mo, 20.10 – 21.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 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

Abends**3427-13 West** *Stefanie Langhammer*Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

3427-14 West *Stefanie Langhammer*Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 54

Pilates – Intensiv

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3429-01 West *Stefanie Langhammer*Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **19. Jan. – 23. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

3429-02 West *Stefanie Langhammer*Do, 19.05 – 19.55 Uhr, **04. Mai – 13. Juli, 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 54

Pilates trifft Yoga

Pilates- und Yogaübungen können beides sein: entspannend und fordernd, statisch und fließend, anstrengend und lockernd. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, Körper und Geist durch ein konzert-

riertes, dem Atemfluss angepasstes Üben in Einklang zu bringen, bei dem sich Anspannung und Entspannung die Waage halten.

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3432-01 West *Karolina Pier*

Mo, 20.00 – 21.30 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 99

3432-02 West *Karolina Pier*

Mo, 20.10 – 21.30 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 90

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



Fitness und Sport

Sanfter Fitness-Mix

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3514-01 West *Elena Bauer*

Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3514-02 West *Elena Bauer*

Mo, 17.00 – 17.50 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Fitness-Mix

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

Bitte mitbringen: Handtuch, etwas zum Überziehen

3515-01 West *Karolina Pier*

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3515-02 West *Karolina Pier*

Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **12. Jan. – 23. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3515-04 West *Olga Kuroed*

Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3515-07 West *Karolina Pier*

Mo, 18.00 – 18.50 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3515-08 West *Olga Kuroed*

Mi, 19.05 – 19.55 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

3515-10 West *Karolina Pier*

Do, 18.00 – 18.50 Uhr, **27. Apr. – 13. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Kick & Punch

Eine Stunde Power

Kick & Punch zählt zu den anstrengendsten Cardio Workouts im Fitnessbereich. Die Bewegungen aus Boxen, Taekwondo, Karate und Thaiboxen werden kombiniert mit abwechslungsreichen Kraftübungen. Aerobic-Elemente und bewährte Übungen aus der Rückenschule sorgen für ein umfassendes Kraftausdauertraining, für das eine gewisse Grundfitness vorhanden sein sollte.

3519-01 West *Karolina Pier*

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 11x**
BIKUZ Sporthalle; € 66

3519-02 West *Karolina Pier*

Mo, 19.05 – 19.55 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
BIKUZ Sporthalle; € 60

Punch the Beat

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

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3549-01 West *Elena Bauer*Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

3549-02 West *Elena Bauer*Mo, 18.05 – 18.55 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

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!

3550-04 West *Volker Bernal Manjarrés*Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **20. Jan. – 24. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

3550-08 West *Volker Bernal Manjarrés*Fr, 18.30 – 19.30 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

Dance Workout

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

Bitte mitbringen: etwas zum Überziehen

3554-01 West *Elena Bauer*Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **09. Jan. – 20. März, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

3554-02 West *Elena Bauer*Mo, 19.10 – 20.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**

BIKUZ Sporthalle; € 60

Selbstverteidigung für Frauen

In der Beschäftigung mit Fragen von Gewalt gegen Frauen setzen wir uns mit unseren eigenen Grenzen auseinander. In Wahrnehmungsübungen und Rollenspielen werden verbale und körperliche Abwehrstrategien erprobt und eingeübt. Sie lernen die Möglichkeiten des eigenen Körpers zur Abwehr und Befreiung von Angriffen

kennen und erfahren, wie Sie diese wirkungsvoll gegen Schwachstellen des Angreifers einsetzen können

Bitte mitbringen: leichte Sportschuhe mit heller Sohle

3560-01 West  *Gunnar Schneider*Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **18. Feb., 1x**

BIKUZ Sporthalle; € 48

Thai- und Kickboxen**Kombiniert mit Workout**

Nach einer Aufwärmphase, die das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringt und die Koordination schult, folgt eine umfangreiche Gymnastikeinheit mit Yogaelementen und Stretching. Diese umfasst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß und trainiert Fitness, Beweglichkeit und Kraft.

Im Anschluss werden schnell erlernbare Basistechniken aus den Kampfkünsten Muay Thai- und Kickboxen erarbeitet. Diese zielen auf eine Verbesserung von Kondition, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Der Selbstverteidigungsaspekt steht hierbei im Vordergrund. Die Durchführung unerlässlicher Partnerübungen erfolgt unter Einhaltung geltender Hygieneregeln.

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

3563-01 West *Besino Lars Klaus*Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **17. Jan. – 21. März, 9x**

BIKUZ Sporthalle; € 81

3563-02 West *Besino Lars Klaus*Di, 18.30 – 20.00 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**

BIKUZ Sporthalle; € 99

Wing Tsun**Selbstverteidigungs-Workshop**

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

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

Bitte mitbringen: Handtuch, leichte Sportschuhe
Teilnahme erst ab 18 Jahren möglich

3565-01 West *Gunnar Schneider*
Sa, 10.00 – 16.15 Uhr, **06. Mai, 1x**
BIKUZ Sporthalle; € 48

Fit und aktiv im Freien

Ganzkörpertraining im Freien

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bei welchem wir unsere Ausdauer verbessern, die Muskulatur, die Koordination sowie den Gleichgewichtssinn stärken. Neben verschiedenem Equipment wird auch das eigene Körpergewicht als Trainingsutensil genutzt. Bei Regen mit genau so viel Spaß wie bei Sonnenschein. Das Training in der Gruppe motiviert und wir tun zusätzlich etwas für unser Immunsystem, denn wir trainieren draußen! Das Angebot richtet sich an Personen mit und ohne Vorkenntnisse. Es wird gemeinsam trainiert, aber jede/-r in eigener Intensität. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt.

Bitte kommen Sie bereits in Sportschuhen und dem Wetter angepasster sportlicher Kleidung.

Für Personen mit starken gesundheitlichen Einschränkungen ist der Kurs nicht geeignet.

Zum Kennenlernen

3630-01 West *Sandra Schön*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **18. Jan., 1x**
Treffpunkt: Bildungs- und Kulturzentrum Haupteingang; € 8

Wochenkurse

3630-02 West *Sandra Schön*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **25. Jan. – 22. März, 9x**
Treffpunkt: Bildungs- und Kulturzentrum Haupteingang; € 54

3630-03 West *Sandra Schön*
Mi, 18.00 – 19.00 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**
Treffpunkt: Bildungs- und Kulturzentrum Haupteingang; € 60

Sie möchten von
zu Hause aus lernen?

Wir haben im
Frühjahr/Sommer 2023
mehr als xxx Online-Kurse
im Programm:

**vhs.frankfurt.de/
Onlinelernen**



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

Englisch 2

Auf Kursniveau A1 (Englisch 1 – 2) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

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

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Beginner, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 8 – 14

4216-97 West *Lilit Onanyan*

Mi, 19.00 – 21.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Englisch 4 (A2)

Auf dem Kursniveau A2 (Englisch 3 – 4) lernen Sie, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Elementary, Student's Book + Workbook with Key, Oxford University Press, Lektionen 7 – 12

4223-94 West *Lilit Onanyan*

Mo, 19.00 – 21.15 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Englisch Auffrischung A2

Kenntnisse ab Stufe 4

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

Lehrwerk: Brush up A2, Hueber Verlag

4223-95 West *Petra Gerginov*

Mi, 18.30 – 20.45 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

Englisch 13 (C1)

Auf dem Kursniveau C1 (Englisch 13 – 16) lernen Sie, sich so spontan und fließend zu verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachler/-innen gut möglich ist. Sie lernen u.a., sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert auszudrücken,

einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten anzugeben.

Lehrwerk: Headway 5 th Edition Advanced, Student's Book with Online Practice, Oxford University Press, Lektionen 1 – 3

4279-60 West Petra Gerginov

Do, 18.30 – 20.45 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

4404-80 West N.N.

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. März – 01. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Italienisch 2

Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen

Sie haben ca. 30 Unterrichtsstunden Kenntnisse. Auf Kursniveau A1.2 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:

- einen Tisch in einem Restaurant reservieren
- eine einfache Wegbeschreibung verstehen
- von vergangenen Aktivitäten und Ereignissen berichten
- über sportlichen Aktivitäten und andere Freizeitbeschäftigungen berichten

Lehrwerk: Dieci A1, Kurs- und Arbeitsbuch plus interaktive Version, Hueber Verlag, Lektionen 5 – 7

4406-77 West Elena Di Cesare

Di, 18.45 – 20.15 Uhr, **14. März – 18. Juli, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Polnisch

Polnisch 1

Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse

Auf dem Kursniveau A1 (Polnisch 1-5) lernen Sie, vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze zu verstehen und zu verwenden. Sie lernen dabei insbesondere:

- sich begrüßen und verabschieden
- sich vorstellen und jemanden nach dem Namen fragen
- nach der Herkunft fragen und antworten
- die Grundzahlen nennen und verstehen

Lehrwerk: Hurra!!! Po Polsku 1, Prolog Lehrbuch + Arbeitsbuch, Lektionen 1 – 4

4471-60 West Agnieszka Krusemarck

Mi, 17.45 – 20.00 Uhr, **01. März – 07. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 195

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
- Verwandtschaftsbezeichnungen, Aussehen und Charakter von Personen zu beschreiben
- Eine Stadt, einen Weg mit Verkehrsmitteln und zu Fuß zu beschreiben

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

Lektionen 1 – 6

am Wochenende

4512-66 West N.N.

Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **02. März – 01. Juni, 10x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135

Spanisch 2

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

am Wochenende**4522-21 West** *Beatriz Enders*Do, 18.00 – 20.15 Uhr, **23. Feb. – 25. Mai, 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 135**Spanisch 3 (A2.1)**

Sie haben ca. 90 Ustd Kenntnisse.

Auf dem Kursniveau A2.1 lernen Sie, Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke zu verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z.B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie lernen, sich in einfachen, routinemäßigen Situationen zu verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie lernen dabei insbesondere:

- Charaktereigenschaften benennen, Vermutungen und Gefühle äußern
- etwas im Geschäft bestellen, Material und Form von Kleidung beschreiben und einkaufen
- Krankheitssymptome beschreiben, ein Medikament in der Apotheke kaufen
- Zustände und Gewohnheiten der Vergangenheit beschreiben

Lehrwerk: Con Gusto A2 Neu, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, Lektionen 1 – 6

1x wöchentlich**4532-12 West** *Beatriz Enders*Mi, 18.00 – 20.15 Uhr, **01. Feb. – 24. Mai, 14x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190**Tertulia C1****Konversationskurs C1**

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

am Wochenende**4582-53 West** *María Vázquez*Sa, 13.15 – 15.30 Uhr, **28. Jan. – 01. Apr., 10x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 190

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

5014-05 West *Biljana Varzic*Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **07. + 08. Jan., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.

5015-03 West  Biljana Varzic

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **22. – 26. Mai, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5016-07 West Biljana Varzic

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **12. + 13. Aug., 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 110, Mat. Kosten € 15

Endlich Ordnung auf dem Laptop/PC

Sicher, schnell und einfach Daten verwalten mit dem Windows Explorer

Sie möchten das Daten-Chaos auf Ihrem Computer/Laptop beseitigen – oder noch besser lernen, wie es gar nicht erst dazu kommt? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ordner anlegen, sortieren, wiederfinden und damit für eine Struktur sorgen, in der Sie sich auskennen. Das Programm, das wir dafür nutzen heißt: Windows-Explorer.

Inhalte:

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

- Tipps zur Datensicherung

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

5019-01 West Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **06. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

5019-03 West Biljana Varzic

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **30. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 55

Smartphones und Tablets

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

5065-63 West Biljana Varzic

Di + Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **02. + 04. Mai, 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

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



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

5066-63 West Biljana Varzic
Do, 18.00 – 21.15 Uhr, **11. Mai, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

5100-03 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **03. + 04. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Word 2019 II

Professionelle Textgestaltung

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

Inhalte u. a.:

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

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

5103-03 West Biljana Varzic
Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **17. + 18. Juni, 2x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 120, Mat. Kosten € 10

Tabellenkalkulation

Excel 2019 I

Anhand zahlreicher Übungen erhalten Sie den effektiven Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten des meistgenutzten 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

5140-07 West *Claus Grund*Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **29. + 30. Apr., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum;

Excel 2019 I + II**Intensivkurs Tabellenkalkulation (Einstieg)**

Jede Art von Berechnungen, wie sie üblicherweise im Büroalltag anfallen, lassen sich mit Hilfe von Excel durchführen. Sie werden systematisch in die Funktionen der Tabellenkalkulation eingeführt und gewinnen einen umfassenden Überblick anhand praxisorientierter Beispiele. Die Inhalte sind identisch mit den Kursen Excel 2019 I (Kurs-Nr.: 5140) und II (Kurs-Nr.: 5142).

Inhalte u. a.:

- Struktur und Handhabung des Excel-Arbeitsbildschirms
- Aufbau und Aufbereitung von Tabellen und Mappen
- Formatieren von Tabellen
- Relative und absolute Zelladressierung
- Diagramme erstellen und gestalten
- Rechnen mit Datum und Zeit
- Sortieren und Filtern von Daten
- Benutzerdefinierte Zahlenformate
- Arbeiten mit Formeln und Funktionen (u.a. WENN, SVERWEIS, WVERWEIS)
- Bereichsnamen

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

5141-01 West  *Claus Grund*Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **06. – 10. Feb., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 18

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

5142-05 West *Claus Grund*Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **13. + 14. Mai, 2x**

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

Präsentation**PowerPoint 2019 I****Basiswissen für den Einstieg**

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

Inhalte u. a.:

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

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

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

5230-05 West *Biljana Varzic*Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **01. Juli, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 60, Mat. Kosten € 10

PowerPoint 2019 II**Professionell Visualisieren**

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

Inhalte u. a.:

- Formen einfügen und gruppieren
- SmartArt-Grafiken erzeugen und gestalten
- Bilder bearbeiten
- Tabellen gestalten
- Mit Lineal, Gitternetz- und Führungslinien arbeiten

- Folien aus anderen Präsentationen einfügen
- Folienmaster und eigene Vorlagen verwenden
- Sprungmarken (Hyperlinks) verwenden und Animationen

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

5232-03 West Biljana Varzic

Sa, 10.00 – 17.00 Uhr, **08. + 15. Juli, 2x**

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

Kombinationskurse – MS Office

Word, Excel und PowerPoint 2019 I

Intensivkurs Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation (Einstieg)

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

- Word: Texteingabe, -korrektur, Zeichen-, Absatz- und Seitenformatierung, Aufzählung und einfache Nummerierung
- Excel: Aufbau, Aufbereitung und Formatieren von Tabellen, einfache Rechenoperationen, relative und absolute Zelladressierung
- PowerPoint: einfache Präsentation erstellen, Folientexte gestalten, Designs anwenden und verändern

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

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

5272-09 West  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **21. – 25. Aug., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280, Mat. Kosten € 26

Bild- und Fotobearbeitung

Mein eigenes Fotobuch erstellen

Tipps & Tricks für eine gelungene Gestaltung

Liegen Ihre Fotos auch noch verborgen auf einer Festplatte? Mit einem Fotobuch halten Sie Ereignisse in Erinnerung und können Ihre Bilder eindrucksvoll präsentieren.

Die Fotobuchgestaltung beginnt bereits beim Fotografieren. In diesem Kurs erfahren Sie, welche Kameraeinstellungen gewählt

werden müssen und wie eine aufeinander abgestimmte Motivauswahl Ihr Fotobuch lebendig wirken lässt. Zu einem professionell gestalteten Fotobuch gehören auch eine passende Typografie und eine harmonische Farbkombination.

Sie erstellen Ihr Buch mit der Cewe-Software und bekommen ein paar Tricks und schöne Effekte gezeigt.

Voraussetzung: Erfahrung im Umgang mit dem PC

5318-01 West Anja Peschke

So, 10.00 – 17.00 Uhr, **25. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 65

Social Media Marketing

Social Media Marketing

Strategieentwicklung für Akteure mit geringem Budget

Facebook, Twitter, Instagram & Co. sind nicht mehr die Spielwiese der Digital Natives. Social Media revolutioniert alle Branchen und Unternehmensbereiche. Für Akteure mit begrenztem Budget sind soziale Medien ein interessantes Marketing- und Kommunikationsinstrument. Mit wenig Aufwand lässt sich viel erreichen. Oft mangelt es jedoch an einer klaren Strategie. Im Kurs lernen Sie, wie Sie Social Media Plattformen aufbauen, optimieren und konsequent für eigene Ziele nutzen.

Inhalte:

- Was unterscheidet Facebook, Instagram, Xing und Twitter?
- Von den Großen lernen: Wie Unternehmen Social Media heute nutzen
- Social Media Content Marketing und Suchmaschinenoptimierung (SEO)
- Planung und Optimierung einer Social Media-Strategie

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. Bildungsurlaub angeboten. In letzterem sind praktische Übungen zum schrittweisen Aufbau und Optimierung der eigenen Social Media-Strategie eingeplant.

Voraussetzung: Erste praktische Erfahrungen mit Social Media

5425-61 West  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **13. – 17. Feb., 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

Webdesign und Webentwicklung

Professionelles Texten für Internet und Social Media

Content für Menschen und Suchmaschinen

Das wichtigste vorab: Wir lernen, dass Texten Spaß macht. Und wussten Sie, dass 80 Prozent aller Texte im Web nicht gelesen, sondern nur überflogen werden? Social Media Content erreicht kaum noch den/die Empfänger/-in. Smartphone, Twitter, Blog, Website oder Social Media: Nur gut strukturierte Texte haben Erfolg. Aber wie formuliere ich professionelle Texte, die von Menschen verstanden und von Suchmaschinen gefunden werden?

Inhalte:

- Grundsätzliche Aspekte des Schreibens
- Tops und Flops aus der Praxis
- Überschriften: Headline und Subline
- Die Technik des Anteaaserns mit verschiedenen Teasertypen
- Content Marketing und Texten mit Google
- Textstrategien für Facebook, Xing, Twitter & Co.
- Hashtag für Instagram und Twitter

Der Kurs wird als Wochenendkurs bzw. als Bildungsurlaub angeboten. Letzterer gibt noch mehr Raum für Textübungen. Alle verfassten Texte werden gemeinsam mit dem Kursleiter im Plenum besprochen.

5434-65 West  Armin Gemmer

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **19. – 23. Juni, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280

WordPress I

Einstieg in das CMS

Mit WordPress können Sie relativ schnell Webseiten erstellen. Komplexere Anforderungen lösen Sie mit Eingriffen in den HTML-, CSS- und PHP-Code der Vorlagen. Voraussetzung für das Content-Management-System ist ein Internet-Server mit MySQL-Datenbank. Sie erstellen in dem Kurs eine Webseite lokal auf dem PC und erfahren, wie Sie die mit WordPress erstellte Seite ins Internet übertragen können. Sie füllen Artikel und Seiten mit Texten und Bildern, anschließend ordnen Sie den Inhalten Menüpunkte zu. Zusätzliche Themen sind Installation und Sicherung, Export und Import der Datenbank-Tabellen und einfache Änderungen im Stylesheet Code von Vorlagen. Rechtliche Aspekte sowie Hinweise zur Barrierefreiheit runden den Kurs ab.

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

5453-61 West Barbara Funke

Sa + So, 10.00 – 17.00 Uhr, **18. + 19. Feb., 2x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

Dynamische Webseiten

Intensivkurs mit PHP, Apache und MySQL

PHP ist eine leistungsfähige und verbreitete Skriptsprache für die Entwicklung von dynamischen Webseiten – direkt eingebunden in den HTML-Code. Vor allem die Anbindung an Datenbanksysteme wie MySQL lässt sich mit PHP sehr einfach realisieren. Ebenso ist das Schreiben/Lesen von Dateien oder Erstellen von Bildern und PDF-Dokumenten mit PHP ohne viel Aufwand möglich.

Inhalte:

- Editoren/ Entwicklungsumgebungen
- Zusammenspiel: HTML, PHP, MySQL, Apache
- Grundlagen: Variablen, Arrays, Operatoren, Funktionen, Kontrollstrukturen, Zeichenketten
- Datum-, Mail-, mathematische Funktionen
- Erstellen von grafischen Oberflächen mittels Formularen und Benutzer-Interaktion
- Anwendungsbeispiele: Counter, Mailversand, Upload von Dokumenten

Voraussetzung: HTML-Grundkenntnisse, Programmierkenntnisse und Erfahrungen mit Datenbanken

5495-61 West  Claus Grund

Mo – Fr, 09.00 – 16.00 Uhr, **27. Feb. – 03. März, 5x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 280



Liebe Kinder, liebe Eltern,

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

6711-01 West Ilona Flick; Dieter Neumüller
Elternabend: Fr, 19.00 – 20.00 Uhr, **03. Feb., 1x**
Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, So, 10.00 – 14.00 Uhr,
Leichter lernen nach Lerntyp(en)

Leichter Lernen nach Lerntypen intensiv

Ferienkurs, 11 – 13 Jahre

6713-04 West Biljana Varzic
Mo – Fr, 09.30 – 12.30 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110



Häkeln und Stricken leicht gemacht für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, ab 9 Jahren

6729-01 West María Vázquez
Fr, 15.30 – 16.15 Uhr, **03. Feb. – 03. März, 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 30

Spanisch für Anfänger/-innen 8 – 12 Jahre

6745-01 West María Vázquez
Sa, 11.45 – 12.45 Uhr, **04. Feb. – 25. März, 8x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 70

10-Finger-Schreibtechnik am PC Ferienkurs für Anfänger/-innen ab 11 Jahren

6755-16 West Biljana Varzic
Mo – Fr, 13.30 – 16.30 Uhr, **28. Aug. – 01. Sep., 5x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 110



%

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.

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“, „Gedächtnistraining“, „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 Gedächtnistraining, Computer, Internet und Mobilgeräte:

Marco Mayer

Telefon: 069 212-73226

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

Internet: vhs.frankfurt.de/aktivimalter

Aquarellieren und Zeichnen

7125-25 West Johannes Westenberger

Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **17. Feb. – 26. Mai, 8x, 14-tägig**
Senioren-Initiative-Höchst; € 107 / max. 6 TN

Gymnastik 60 plus

Beweglich bleiben, beweglicher werden

7134-04 West Jasmin Herkelmann

Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **17. Jan. – 04. Juli, 21x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 126

7134-10 West Jasmin Herkelmann

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Jan. – 05. Juli, 22x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 132

7134-11 West Jasmin Herkelmann

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **18. Jan. – 05. Juli, 22x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 132

English Conversation

● Lernstufe B1

7142-27 West Ursel Schoeltzke

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-30 West Eike Beedle

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. März – 06. Juni, 10x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 87

● Lernstufe B2

7142-36 West Ursel Schoeltzke

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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.



Sicherheit im Internet I

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

7162-03 West Biljana Varzic

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **04. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf:

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

7166-01 West Biljana Varzic

Do, 11.00 – 13.00 Uhr, **04. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 15



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

Mein erstes/neues Smartphone

Einführung und Starthilfe

7166-09 West Biljana Varzic

Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Einführung in die Nutzung

7168-19 West Biljana Varzic

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 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

VHS-Unterrichtsorte

Höchst

BiKuZ / VHS-Zentrum West

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt a.M.

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



BiKuZ Sporthallen, Gebeschusstraße 5, 65929 Frankfurt a.M.

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

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

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

Nied

Begegnungszentrum Birminghamstraße 20,

65934 Frankfurt a.M.

Tram 11+21 → Birminghamstraße



Sindlingen

Haus Sindlingen, Sindlinger Bahnstraße 124, 65931 Frankfurt a.M.

S1 → Sindlinger Bahnhof

Unterliederbach

Institut Rummel, Königsteinerstraße 167, 65929 Frankfurt a.M.

Bus 58 → Königsteiner Straße

Senioren-Initiative Höchst, Gebeschusstraße 44,

65929 Frankfurt am Main

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



Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2

65929 Frankfurt am Main, Höchst

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

