

Aktiv im Alter

Kurse für aktive Seniorinnen und Senioren



Programm
Frühjahr/Sommer 2023

Liebe Leserin, lieber Leser,

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 ~~Älter im Alter~~ entgegen. Entdecken Sie in unserer neuen Programm-Broschüre, mit über 220 Angeboten, 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 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.

Ihre Volkshochschule Frankfurt am Main

*Bildung ist nicht auf die Schule begrenzt.
Sie geht unerbittlich weiter bis ans Lebensende.
(Peter Ustinov)*

Inhalt

Kursanmeldung und Information	6
Informationen zur Anmeldung	8
VHS-Unterrichtsorte	72
Studium Generale	10



Bewusst älter werden

Die Fülle des Lebens erfahren	11
Alt können wir immer noch werden.....	11
Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60	12
Märchen über die Sonne, den Mond und die Sterne	12
Märchenhaftes Glück	13
Aufräumen und Ausmisten	13
Gutes Hören.....	14
Augentraining	14
Vorsorgerecht.....	14
Geld und Wissen im Alter	15
Prävention und Cybercrime	15
„Gewalt-Sehen-Helfen“	18



Gedächtnistraining

Einführung in das Gedächtnistraining	20
Bewegung für den Kopf	20
Regelmäßiges Gedächtnistraining.....	21
Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung.....	22
Brainwalking.....	23



Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben.....	27
Neue künstlerische Wege	27
Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte	28
Kunst ab dem 16. Jahrhundert	29
Gitarrenensemble.....	29
Zeichnen und Malen	29
Malen und Aquarellieren.....	30
Aquarellieren und Zeichnen	31
Ölmalerei	31



Gesundheit

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe	32
Atmung und Bewegung	32
Hatha-Yoga	32
Feldenkrais®	33
Gymnastik 60 plus	34
Sitzgymnastik.....	35
Wassergymnastik.....	36
Fit, Fun, Line Dance!	38
Tanzen 55+	40
Zumba® Gold.....	40



Sprachen

Englisch.....	44
Französisch.....	47
Italienisch.....	50
Spanisch.....	51



Computer und Internet

Erste Schritte am Computer	57
Zweite Schritte am Computer	58
Dritte Schritte am Computer	59
Vierte Schritte am Computer	59
Sicherheit im Internet I.....	60
Sicherheit im Internet II.....	61
Umstieg auf Windows 11 (BYOD).....	62



Mobilgeräte

Smartphones und Tablets	63
Mein erstes/neues Smartphone.....	64
Fragen und Antworten zum Smartphone.....	65
Im Internet unterwegs.....	65
iPad und iPhone	66
Android-Smartphone I.....	69
Android-Smartphone II	69
WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren.....	70
Apps als Alltagshilfen: Mobilität	71

Information

Ansprechpartner/-innen

Information und Beratung:

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

N.N.

Telefon 069 212-37963

Organisation:

Gabriele Paul-Göppel

Telefon 069 212-32365

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

Paula Ribeiro-Probst

Telefon 069 212-37655

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

Für die Bereiche Gedächtnistraining,
Computer, Internet und Mobilgeräte

Marco Mayer

Telefon 069 212-73226

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

Vanessa Zecchinon

Telefon 069 212-75393

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

Kursanmeldung

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

Online unter vhs.frankfurt.de

Info-Telefon 069 212-71501

Mo – Fr 9 – 20 Uhr

Sa 9 – 15 Uhr

Schriftlich

E-Mail vhs@frankfurt.de

Post Volkshochschule Frankfurt am Main
Sonnemannstraße 13
60314 Frankfurt am Main

Fax 069 212-71500

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

Persönlich

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



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt am Main

Mo + Mi 13 – 18 Uhr

Di + Do 10 – 13 Uhr

Do 14 – 18 Uhr

VHS-Zentrum Nord (NWZ)

Nordwestzentrum, Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

Di 10 – 13 Uhr, 14 – 17 Uhr

Fr 10 – 13 Uhr, 14 – 16 Uhr

VHS-Zentrum West (BiKuZ)

Michael-Stumpf-Straße 2, 65929 Frankfurt am Main

Mo 13 – 18 Uhr

Mi 9 – 13 Uhr

Informationen zur Anmeldung

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

Hinweise zur Zahlung

Bei Kursbuchung sind das Kursentgelt einschließlich der im Programm angegebenen besonderen Kosten oder Materialkosten zu zahlen.

In einigen Fällen sind Zusatzkosten im Text der Kursbeschreibung ausgewiesen. Diese sind in bar direkt im Kurs an die Kursleitung zu zahlen.

Zahlungsweisen:

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

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

Ermäßigung

Mit erstem Wohnsitz in Frankfurt erhalten:

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

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

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

Ummeldung

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

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

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

Abmeldung

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

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





Ab dem Tag des Veranstaltungsbeginns besteht kein Anspruch auf Erstattung.

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

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

Änderungen und Druckfehler im Programm vorbehalten.

Symbole im Programm

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

Studium Generale

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, Schwerpunkt „Antike“

Präsenz-Kurs: Kursnr. 0010-50 (VHS Sonnemannstraße 13)

Online-Kurs: Kursnr. 0010-50D

Di + Do 19.00 – 21.00 Uhr, **27. Sep. – 08. Dez., 22x; € 110**

Information und Beratung

Miriam Claudi, Telefon: 069 212-44093

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

Organisation

Gabriele Paul-Göppel, Telefon: 069 212-32365

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



Bewusst älter werden

Die Fülle des Lebens erfahren

Wertorientierte Biografiearbeit

Wir halten inne, um einen klaren und zugewandten Blick auf den reichen eigenen Lebensweg zu werfen: Die hellen und dunklen Wegstrecken, wichtige Menschen und Beziehungen, Gefühlslandschaften und beeindruckende/einschneidende Erlebnisse.

Mit Hilfe unterschiedlicher kreativer Zugänge wollen wir fragen:

- Wie kann ich mein Leben verstehen?
- Gibt es einen roten Faden?
- Wo stehe ich jetzt?

Und in die Potentiale blicken:

- Was möchte noch gelebt werden?
- Wofür möchte ich mich am liebsten einsetzen?
- Wohin soll/möchte ich mich entwickeln?

Die wertorientierte Biografiearbeit sucht den Sinnfaden, der sich durch das Leben eines jeden Menschen zieht. Hierbei geht es um Erinnerung, Auseinandersetzung und Würdigung des bisherigen Lebens und den Blick nach vorne auf eine mögliche Zukunft.

7102-01 Dr. Robyn Handel

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **10. + 24. Mai, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 43

Alt können wir immer noch werden

Für Menschen, die neugierig darauf sind, was „das Alter“ für sie bereithält: Wann auch immer „das Alter“ anfängt, durch unseren Lebensstandard und die Versorgung haben wir unter Umständen noch viele Lebensjahre, die dieser Phase zugeordnet sind. Was machen wir mit dieser Zeit, solange wir noch können? Welche Möglichkeiten liegen in ihr, die gelebt werden sollen? Hier geht es um die aktive Gestaltung und den Umgang mit Einschränkungen, die Entdeckung von Entfaltungsräumen und um die Auseinandersetzung mit dem persönlichen und gesellschaft-

NEU im Programm

lichen Bild des Alter(n)s. Dazu werden wir Impulse aus der sinnorientierten Psychotherapie heranziehen, die eigenen Lebenserfahrungen und Erwartungen beleuchten, und einen zugewandten Blick in die Zukunft werfen.

7102-02 Nord Dr. Robyn Handel

Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **06. Juli 2023, 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Perspektiven für ein erfülltes Leben über 60

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

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

7102-03 Norbert A. Büth

Fr – So, 14.00 – 18.00 Uhr, **23. – 25. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Märchen über die Sonne, den Mond und die Sterne

In den Märchensammlungen aller Länder befinden sich Geschichten über Sonne, Mond und Sterne. Sie sind sehr verschieden – aber alle sehr „gewichtig“. So wie der Einfluss der Gestirne auf uns. Lauschen Sie an diesem Nachmittag den schönen Märchen. Dann tauschen wir uns darüber aus, was die Liebe zwischen Sonne und Mond für uns bedeutet, wann wir dem Mondstaub begegnen und welche Botschaften die verschiedenen Sternenmärchen für uns haben.

7102-04 Gabriele Wolff-Starck

Mo, 15.00 – 17.00 Uhr, **27. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Märchenhaftes Glück

Nicht nur der berühmte „Hans im Glück“ sucht es. In vielen Märchen wird das Glück gesucht. Fast immer wird es gefunden. Oft anders als zunächst gedacht. Die Glücksuche im Märchen ist spannend und manchmal sehr verwirrend. Lassen Sie sich an diesem Nachmittag darauf ein. Ich erzähle Ihnen Märchen von der Glückssuche. Und ich verspreche, dass Sie die Geschichten anregen über das eigene Glück zu philosophieren.

7102-05 Gabriele Wolff-Starck

Di, 15.00 – 17.00 Uhr, **09. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 15

Aufräumen und Ausmisten

Nicht nur die Lebenserfahrung wird mit den Jahren immer mehr, auch die Dinge sammeln sich an, und oft ist das eine mit dem anderen eng verbunden. Manchmal kann es eng werden zwischen dem Material und den Erinnerungen. Daher geht es hier um die Fragen:

- Welche Bedeutung haben Dinge für uns?
- Wie können wir für uns Klarheit und Ordnung schaffen?
- Wie können wir Raum gewinnen und „Mist“ entsorgen?

Dazu werden wir einen zugewandten Blick auf die Fülle der Dinge und die Erlebnisse in unserem Leben werfen, mit den Themen Raum, „Mist“ und Klarheit arbeiten und ganz praktische Strategien zur liebevollen Reduzierung des Besitzstandes kennenlernen.

7102-06 Dr. Robyn Handel

Di, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. Jan., 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

NEU im Programm

NEU im Programm

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

i

Gutes Hören

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

7106-01 Dr. Margarethe Wittmann

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

VHS Sonnemannstraße; € 10

7106-02 Nord Dr. Margarethe Wittmann

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **05. Mai, 1x**

Nordwestzentrum; € 10

Augentraining

Fitnessprogramm für die Augenmuskeln

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

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

7106-10 Angela Fischer

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

17. + 18. Juni, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 43

Vorsorgerecht

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

- Die Vorsorgevollmacht als Instrument der selbstbestimmten Regelung der Lebensverhältnisse im Alter und in Notsituationen.

- Die Patientenverfügung als selbstbestimmte Entscheidung über die ärztliche Versorgung bei Todesnähe.

7107-01 Andreas Keßler

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **17. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Geld und Wissen im Alter

Ersparnisse selbstbestimmt verwalten

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

7107-02 Jan Neynaber

Fr, 15.00 – 17.00 Uhr, **28. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 10

Prävention und Cybercrime

In Kooperation mit dem Polizeipräsidium Frankfurt am Main bieten wir Ihnen die Vortragsreihe „Sicherheit in Frankfurt“ an. Das Polizeipräsidium Frankfurt am Main ist unverzichtbarer Partner im städtischen Präventionsnetzwerk. In den Vorträgen geht es vor allem um das Thema „Cybercrime“, also Verbrechen, die über das Internet angebahnt oder umgesetzt werden. Die Leitfrage für die Vortragsreihe lautet: Welches sind die derzeitigen Maschen von Cybercrime, wie können sie bekämpft werden und wie können wir uns im Vorfeld bereits davor schützen? Beginnen wird die Reihe mit dem Thema Trickbetrüger/-innen und Wissenswertem zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen.

NEU im Programm

Wie schütze ich mich vor Betrüger/-innen?

● Vortrag zu aktuellen Kriminalitätsphänomenen

Dieser Vortrag liefert Ihnen Antworten auf die Frage: Wie wappne ich mich gegen Schockanrufe, Enkeltrick, falsche Polizeibeamte und Trickdiebe an der Haustür?

Nicht erst in letzter Zeit nehmen die Erzählungen von telefonischen Schockanrufen zu. Der oder dem Angerufenen wird suggeriert, dass ein Familienmitglied in eine extreme Notlage geraten ist und damit beginnt die Inszenierung des Betrugs.

Wer so etwas hört, sagt: „Wie kann so etwas passieren? Wie kann man darauf so reinfallen?“ Niemand kann sich vorstellen, wie jemand auf so einen Anruf reagieren kann. Ebenso ergeht es Personen, die auf den Enkeltrick, falsche Polizeibeamte oder Trickdieben an der Haustür reinfallen.

In diesem Vortrag der Seniorenprävention erörtert Polizeihauptkommissarin Susanne Hippauf, Präventionsbeauftragte beim Polizeipräsidium Frankfurt am Main, aktuell auftretende Kriminalitätsphänomene sowie die Methoden der Betrüger/-innen.

7109-01 Susanne Hippauf Polizeipräsidium
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **15. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-03 Susanne Hippauf Polizeipräsidium
Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Aktuelle Betrugsmaschen im Internet

Aufklärung und Schutzmöglichkeiten, Anzeigenerstattung

Das Internet und die Sozialen Medien haben unseren Alltag und unser Kommunikationsverhalten stark verändert. Moderne Informations- und Kommunikationstechnik (IuK) bietet Vorteile, auf die niemand mehr verzichten möchte. Gleichzeitig sind aber auch für Kriminelle neue Handlungsfelder und Tatbegehungsmöglichkeiten entstanden. Der Begriff Cybercrime umfasst dabei alle Straftaten, die unter Ausnutzung der IuK begangen werden.

In diesem Vortrag erörtert Polizeihauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt am Main, die gängigen und oft wiederkehrenden betrügerischen Maschen. Es

werden grundsätzliche Schutzmöglichkeiten erläutert und der Weg zu Anzeigenerstattung bzw. Ablauf des Strafverfahrens sowie Hilfsangebote besprochen.

7109-05 Alexandra Roth Polizeipräsidium
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **08. Feb., 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-07 Alexandra Roth Polizeipräsidium
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **10. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Online-Shops – sicher Einkaufen im Internet Im Alter sicher leben

Hinter Online-Shops können sich auch Betrüger/-innen verbergen, die beispielsweise mit sogenannten Fake-Shops, also gefälschten Internet-Verkaufsplattformen, Einkäufer/-innen abzocken wollen.

In diesem Vortrag erörtert Polizeihauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt am Main, die gängigen betrügerischen Methoden bei Online-Shops. Der Schwerpunkt liegt bei der Aufklärung zu aktuellen Betrugsmaschen in Zusammenhang mit Online-Shops sowie Einkäufen auf anderen Internet-Plattformen. Es werden Schutzmöglichkeiten im Vorfeld eines Einkaufs aufgezeigt, der Weg zur Anzeigenerstattung bis hin zum Strafverfahren erörtert sowie Hilfsangebote erklärt, wenn es zu einer Schädigung gekommen sein sollte.

7109-09 Alexandra Roth Polizeipräsidium
Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-11 Alexandra Roth Polizeipräsidium
Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **21. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

Love-Scamming

Vortrag zum Betrug beim Online-Dating

Dieser Vortrag erläutert das Phänomen „Love-Scamming“, eine Art digitaler Heiratsschwindel, bei denen die Gefühle nur vorgetäuscht werden.

Es fühlt sich wie die große Liebe an: Über einen längeren Zeitraum wird über das Internet die gemeinsame Zukunft

geschmiedet. Mehrmals täglich gehen Liebesbekundungen ein. Sehnsucht und Vertrauen wachsen, auch wenn man die Internetbekanntschaft noch nie persönlich getroffen hat. Als Liebesbeweis wird dieser in einer vermeintlichen Notlage mit hohen Geldbeträgen ausgeholfen. Am Ende bleiben oft nur Schulden, Schuldgefühle und Scham, denn die Liebe war nur vorgetäuscht.

In diesem Vortrag erörtert Polizeihauptkommissarin Alexandra Roth vom Polizeipräsidium Frankfurt am Main, die Vorgehensweise dieser Betrugsmasche im Internet. Durch das Wissen, wie Täter/-innen vorgehen, ist bereits ein erster Schritt zum Selbstschutz getan.

7109-13 Alexandra Roth Polizeipräsidium

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

7109-15 Alexandra Roth Polizeipräsidium

Mi, 15.00 – 16.30 Uhr, **12. Juli, 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

„Gewalt-Sehen-Helfen“

● Umgang mit gewaltbeladenen Situationen im öffentlichen Raum

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

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

Kleine Übungen während des Vortrags helfen Ihnen, die eigene Wahrnehmung von Gewalt im öffentlichen Raum zu erfahren und ein eigenes Gefühl für Distanz zu entwickeln. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt

7110-01 Anette Barbara Lipp

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

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

● Couragiertes Verhalten in gefährlichen Situationen

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

Eine Anmeldung ist erforderlich. Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Präventionsrat der Stadt Frankfurt.

7110-02 Jürgen Stierner

Sa, 14.00 – 18.00 Uhr, **01. Apr., 1x**

VHS Sonnemannstraße; Entgeltfrei

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



Gedächtnistraining

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

Einführung in das Gedächtnistraining

● Das merk ich mir!

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

7111-01 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, **10. Juni, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

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

Bewegung für den Kopf

Einfache Körperübungen zur Unterstützung der Gehirntätigkeit

Sie lernen einfache Bewegungsübungen, die die Gehirntätigkeit anregen, Stress abbauen und das Wohlbefinden fördern. Diese Übungen können Sie jederzeit und überall umsetzen. Es handelt sich nicht um Denksportaufgaben, sondern tatsächlich um leichte körperliche Bewegung. Die Übungen erfordern aber kein sportliches Können, sind kurz, effektiv und machen Spaß.

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

7111-05 Angela Fischer
Sa, 14.00 – 17.00 Uhr, So, 10.00 – 13.00 Uhr,
25. + 26. März, 2x
VHS Sonnemannstraße; € 44

Regelmäßiges Gedächtnistraining

Denksport, der Spaß macht

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

7111-07 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **23. Jan. – 27. März, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

7111-09 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **23. Jan. – 27. März, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

7111-11 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **23. Jan. – 27. März, 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 72

7111-13 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **02. Feb. – 06. Apr., 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-15 Brigitte Hentschel
Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **20. Apr. – 06. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-17 Petra Wagner
Mo, 09.15 – 10.45 Uhr, **24. Apr. – 31. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-19 Petra Wagner
Mo, 11.00 – 12.30 Uhr, **24. Apr. – 31. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

7111-21 Petra Wagner
Mo, 14.30 – 16.00 Uhr, **24. Apr. – 31. Juli, 10x**
VHS Sonnemannstraße; € 80

Forever clever: Gedächtnistraining für Alt und Jung

Für ältere Menschen und Jugendliche von 11-14 Jahren

In diesem Kursangebot lernen Sie die Grundlagen des Gedächtnisses kennen sowie das Zusammenspiel und die Bedeutung von Gehirn, Ernährung und Bewegung. Sie trainieren Ihre beiden Gehirnhälften durch Bewegungs- und Koordinationsübungen (z.B. Jonglieren mit Tüchern) und erlernen einfache Merktechniken und effektive Konzentrationsübungen kennen. Dabei wird viel Wert darauf gelegt, dass die Übungen Spaß machen.

Folgende Lerninhalte warten auf Sie:

- Generationsübergreifendes Gedächtnistraining mit effektiven Merktechniken
- Praktische Tipps und abwechslungsreiche Übungen, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern
- Bewegungs- und Koordinationsübungen, um die Vernetzung beider Gehirnhälften zu verbessern
- Kreative Techniken, um lustige Merkhilfen zu entwickeln
- Fachliche Kurzvorträge zur Bedeutung einer gehirngerechten Ernährung und die Wichtigkeit der körperlichen Bewegung für das Gehirn

7111-23 Petra Wagner
Sa, 14.00 – 17.15 Uhr, **25. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Brainwalking

„Brainwalking“ kann vereinfacht als „Gehirn-Spaziergang“ übersetzt werden und kombiniert Bewegungen mit unterschiedlichen Denküben. Hierdurch trainieren Sie ihr Gehirn und fördern – je nach Übung – die Konzentration, Merkfähigkeit, Kreativität, Logik, Wortfindung oder die Orientierung. Die Kombination aus moderater körperlicher Bewegung und geistigem Training wirkt nachweislich dem Hirnalterungsprozess entgegen. Der Kurs verbessert die Merkspanne und Verarbeitungsgeschwindigkeit im Gedächtnis, regt den Stoffwechsel an und verbessert die Sauerstoffversorgung.

Bitte kommen Sie in Sportschuhen und in bequemer, wetterfester Kleidung.

NEU im Programm

Brainwalking Kultur

Unterwegs in der Altstadt

Wir treffen uns gemeinsam vor der Paulskirche. In Teilen werden wir die Altstadt rund um den Kaiserdom Sankt Bartholomäus und den Fachwerk- und Giebelhäusern durchgehen.

Einleitend und zwischendurch werden Bewegungs-, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen erläutert und durchgeführt. Lernen Sie beim Gehen Methoden zur Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität kennen, spüren Sie, wie Ihr Gedächtnis spielerisch in Bewegung gerät.

Auf Wunsch ist im Anschluss nach dem „Brainwalking“ ein gemeinsames Mittagessen möglich.

7111-25 Brigitte Hentschel

Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **09. Mai, 1x**

Treffpunkt: Paulsplatz, vor dem Eingang zur Paulskirche;
€ 22

Brainwalking Natur

● Im Palmengarten

Wir treffen uns gemeinsam vor dem Palmengarten und werden diesen in Teilen durchgehen. Der Palmengarten ist ein botanischer Garten und einer der größten seiner Art in Deutschland. Einleitend und zwischendurch werden Bewegungs-, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen erläutert und durchgeführt. Lernen Sie beim Gehen Methoden zur Merkfähigkeit, Konzentration und Kreativität kennen, spüren Sie, wie Ihr Gedächtnis spielerisch in Bewegung gerät.

Auf Wunsch ist im Anschluss nach dem „Brainwalking“ ein gemeinsames Mittagessen möglich.

Zusatzkosten: Eintrittsgeld

7111-27 Brigitte Hentschel

Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **27. Juni, 1x**

Treffpunkt: Palmengarten, Siesmayerstraße 61, Haupteingang; € 22

● Unterwegs im Stadtwald

Wir treffen uns gemeinsam auf dem Parkplatz Oberschweinstiege und werden ca. 4-6 km gehen. Einleitend und zwischendurch werden Bewegungs-, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen erläutert und durchgeführt. Lernen Sie beim Gehen Methoden zur Merkfähigkeit, Konzentration und

Kreativität kennen, spüren Sie, wie Ihr Gedächtnis spielerisch in Bewegung gerät.

Auf Wunsch ist im Anschluss nach dem „Brainwalking“ ein gemeinsames Mittagessen möglich.

7111-29 ① *Brigitte Hentschel*

Di, 10.00 – 13.00 Uhr, **01. Aug., 1x**

Treffpunkt: Parkplatz Gaststätte Oberschweinstiege, Oberschweinstiegschneise 65; € 22

Brainwalking – bringen Sie Ihr Gehirn in Schwung

● Unterwegs am Main

Sie lernen unter freiem Himmel effektive Merktechniken kennen, mit denen Sie sich auch komplexe Informationen in kurzer Zeit kreativ merken können, z.B. die Namen der Frankfurter Main-Brücken. Sie erfahren außerdem wie Sie durch gezielte Bewegungs- und Koordinationsübungen, wie beispielsweise spezielle Fingerübungen, die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften optimieren können. Viele Praxistipps runden das Programm ab. Der Spaß ist auf jeden Fall garantiert. Lassen Sie sich überraschen, wie kurzweilig der dreistündige Spaziergang am Main mit Skyline-Blick ist.

7111-31 *Petra Wagner*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **10. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

● Unterwegs an der Nidda

Sie lernen in der Natur effektive Merktechniken kennen, mit denen Sie sich auch komplexe Informationen in kurzer Zeit kreativ merken können, z.B. die Namen der letzten 13 amerikanischen Präsidenten in chronologischer Reihenfolge. Sie erfahren außerdem wie Sie durch gezielte Bewegungs- und Koordinationsübungen, wie beispielsweise das Jonglieren mit Tüchern, die Zusammenarbeit Ihrer beiden Gehirnhälften optimieren können. Viele Praxistipps runden das Programm ab. Der Spaß ist auf jeden Fall garantiert. Lassen Sie sich überraschen, wie kurzweilig der dreistündige Spaziergang durch die Ernst-May-Siedlung und entlang der Nidda ist.

7111-33 Nord *Petra Wagner*

Sa, 10.00 – 13.00 Uhr, **05. Aug., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

Bridge

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

● Online: Grundkurs Gegenspiel

Folgkurs nach absolviertem Minibrücke- und beiden Reizkursen. Hier lernen die Gegenspieler/-innen taktische Züge, mit denen sie erfolgreich den Kontrakt der Alleinspielerin/des Alleinspielers zu Fall bringen.

7111-40 *Pia Neuhoff*

Mo, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Jan. – 17. Apr., 12x**

Online-Kurs; € 96

● Grundkurs Reizung B nach Forum D 2012

Folgkurs nach Reizung A. Hier werden die Kenntnisse für das „Bieten“ im Kampf um den Kontrakt vertieft. Im Anschluss ist ein Spielen bei Turnieren, die von vielen Bridge-Clubs in und um Frankfurt organisiert werden, möglich und vor allem erwünscht.

7111-41 *Pia Neuhoff*

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **11. Jan. – 12. Apr., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 96

● Grundkurs: Freies Spielen

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

7111-42 *Pia Neuhoff*

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **11. Jan. – 12. Apr., 12x**

VHS Sonnemannstraße; € 96

● Reizung für Fortgeschrittene

Es werden einige sinnvolle Konventionen für die Systemerweiterung von Forum D 2012 vorgestellt. Wir werden diese Konventionen ausführlich besprechen und mit vielen

NEU im Programm

Übungsboards auch in der Praxis üben.

Vorgesehen ist unter anderem:

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

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

7111-43 Harald Bletz

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **18. Apr. – 18. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-44 Harald Bletz

Di, 11.45 – 13.15 Uhr, **18. Apr. – 18. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-45 Harald Bletz

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **18. Apr. – 18. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-46 Harald Bletz

Di, 15.45 – 17.15 Uhr, **18. Apr. – 18. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-47 Harald Bletz

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **19. Apr. – 19. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

7111-48 Harald Bletz

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **19. Apr. – 19. Juli, 12x**
VHS Sonnemannstraße; € 96

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



Kunst und Kultur

Autobiografisches Schreiben

● Online: Einführung

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

Bitte bereithalten: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-01 Michaela Frölich

Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **28. Jan., 1x**

Online-Kurs; € 38

● Familiengeschichten

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

Bitte mitbringen: Papier, Schreibstift, Farbstifte

7115-02 Michaela Frölich

Fr, 10.00 – 16.15 Uhr, **24. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 38

Neue künstlerische Wege

Futurismus und „metaphysische Malerei“

An der Wende zum 20. Jahrhunderts zeigen italienische Künstler individuelle Neuerungen als zeitgenössisch passenden Ausdruck ihrer Lebenswirklichkeit. Die städtisch dominierten „Schulen“ im Norden unterscheiden sich dabei vom ländlich geprägten Süden. Der Futurismus (U. Boccioni) und die metaphysische Malerei (G. de Chirico) unterscheiden sich in Motiv und Stil deutlich von der Stillleben-Malerei eines G. Morandi bzw. vom Naturalismus der „Schule von Resina“ in Neapel.

7117-01 Dr. Petra Schmied-Hartmann
Do, 11.30 – 13.00 Uhr, **16. Feb. – 11. Mai, 10x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 80

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte Ab den 1970er Jahren

NEU im
Programm

Ist das Kunst? Das fragen sich viele, wenn sie in den Museen vor den Werken Joseph Beuys, der Pop Art oder Konzeptkunst stehen. Wer und was macht sie zur Kunst? Eine lebensnahe und spannende Einführung in die Kunst ab den 1950er Jahren, für diejenigen die sich einen Überblick machen möchten. Nichts erzählt so anschaulich wie sie, wer wir geworden sind und warum. Wir laden Sie zu einer ungewöhnlichen Reise ein, bei der bedeutende Kunstwerke über unser Leben, unsere Sorgen, Ängste, Hoffnungen und Visionen erzählen. Eine Reise, die nicht nur den Blick für die Stolpersteine in unserer Gegenwart öffnet, sondern auch Mut macht, durch unsere Träume und Tun das eigene Leben und die Gesellschaft zu gestalten.

7117-05 Astrid Dermutz
Mi, 10.00 – 12.00 Uhr, **15. Feb. – 19. Apr., 9x**
VHS Sonnemannstraße; € 95



Wir möchten Ihren Blick nach vorne lenken – gestalten Sie Ihre Zukunft nachhaltig mit! Eine Reihe unserer Kurse ist deshalb dem Thema „Bewusst älter werden“ gewidmet. Ganzheitlich und an der Lebenswelt orientierte Kompetenzen bieten Ihnen Möglichkeiten, sich aktiv in die Gesellschaft einzubringen und Ihr eigenes Selbstbewusstsein im Alltag zu stärken. Das kann eine Schulung mit Hinblick auf eine Tätigkeit beispielsweise als Lesepatin oder Lesepate sein, ein Vortrag, bei dem Sie sich über unterschiedliche Lebensthemen informieren können, ein koordinatives Training zur Sturzprophylaxe oder die Beschäftigung mit den Herausforderungen, aber auch den Möglichkeiten unserer digitalen Welt.

Weitere Informationen unter
vhs.frankfurt.de/BNE

Kunst ab dem 16. Jahrhundert Eine Epoche großer Gefühle und eitler Macht

NEU im
Programm

Rom – Madrid – Amsterdam – Paris, an jedem Ort entstanden andere Werke und doch war es die gleiche Epoche, als Barock etikettiert. Eine unruhige Zeit, mit Brüchen und Umbrüchen, in der die Gefühle kochten, die Herrschenden protzten und für Bürger Kunst Handelsware wurde. Gefragt wird, wodurch sich Kunst und Leben radikal veränderte und was die in dieser Zeit entstandenen Werke darüber erzählen. Diese Veranstaltung will den Zusammenhang von Gesellschaft, Menschenbild und Kunstwerk erkunden. Die Reise in die Vergangenheit will nicht nur die Besonderheiten der damaligen Zeit erkunden, sondern auch unser Leben heute verstehbar machen. Alle die Lust am Entdecken haben sind angesprochen, ob ohne oder mit Vorwissen über die Kunst.

7117-06 Astrid Dermutz
Do, 14.00 – 16.00 Uhr, **16. Feb. – 16. März, 5x**
VHS Sonnemannstraße; € 55

Gitarrenensemble

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

Voraussetzung: Spielpraxis nach Noten in Melodie- und Solospiel

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

Zeichnen und Malen

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

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

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

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

Malen und Aquarellieren

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

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

7125-15 Franz Konter
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 11x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 132

7125-16 Franz Konter
Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **02. Mai – 11. Juli, 11x**
Begegnungszentrum Rhönstr. 89; € 132

Aquarellieren und Zeichnen

Aufbauend auf den grundlegenden Techniken der Aquarellmalerei werden individuelle Kompositionen und Farbgebungen angestrebt, insbesondere anhand von Stillleben und Landschaftsmotiven. Als vorbereitende Schritte für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema dienen Skizze und Zeichnung. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt. Bitte vorhandenes Material mitbringen. Alles Weitere wird am ersten Termin besprochen.

7125-25 West Johannes Westenberger
Fr, 10.00 – 12.00 Uhr, **17. Feb. – 26. Mai, 8x, 14-tätlich**
Senioren-Initiative-Höchst; € 107 / max. 6 TN

Ölmalerei

Beim Malen von Stillleben, Landschaften, figürlicher Darstellung oder Porträts, werden die Grundlagen der Ölmalerei vermittelt. Dieser Kurs findet alle zwei Wochen statt. Bitte mitbringen: Bleistift HB, Pinsel 1, 8, 20, Ölfarbe, Ölmalgrund, Malmittel, Lappen

7125-35 Franz Konter
Do, 14.00 – 16.15 Uhr,
12. Jan. – 13. Juli, 12x, ca. 14-tätlich
VHS Sonnemannstraße; € 144

Zusteigen ist jederzeit möglich!

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

Sprechen Sie uns an.

Gesundheit

Koordinatives Training und Sturzprophylaxe

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

Bitte kleines Handtuch und Schuhe mit sauberen Sohlen für innen mitbringen.

7127-01 Nord Dr. Yvonne Voß

Di, 16.15 – 17.15 Uhr, **24. Jan. – 27. Juni, 23x**

Nordwestzentrum; € 138

Atmung und Bewegung

In einem sanften und gelenkschonenden Gymnastikprogramm werden Dehn-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen mit besonderem Fokus auf die Atmung durchgeführt. Sie lernen, die eigene Atmung bewusster wahrzunehmen und in Einklang mit Ihren Bewegungen zu bringen. Eine frei fließende Atmung unterstützt die Bewegung und kann körperliche und seelische Anspannungen lösen – eine gute Voraussetzung, sich im Alltag wohl zu fühlen.

7129-01 Heidi Gumbert

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **18. Jan. – 22. März, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

7129-02 Heidi Gumbert

Mi, 11.00 – 12.00 Uhr, **26. Apr. – 28. Juni, 10x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

Hatha-Yoga

Yoga vereint Bewegung, Atmung und Entspannung zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hatha-Yoga stellt die Körperübungen (Asanas) in den Vordergrund. Mit deren Hilfe schulen Sie Ihr Körperbewusstsein, dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, mobilisieren Wirbelsäule

und Gelenke. Bei regelmäßiger Ausübung stärken Sie innere Organe und fördern Ihre Stressresistenz. Freuen Sie sich auf ein ganzheitlich orientiertes Programm, das die Balance zwischen Aktivität und Ruhe in Ihrem Alltag unterstützt. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Decke, Handtuch

7130-01 Nord Nicole Kettenring

Mi, 10.30 – 12.00 Uhr, **25. Jan. – 24. Mai, 15x**

Kath. Kirchengemeinde St. Stephanus; € 135

7130-02 Nord Nicole Kettenring

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **25. Jan. – 24. Mai, 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 135

7130-03 Nord Nicole Kettenring

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **26. Jan. – 01. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 135

7130-04 Nord Nicole Kettenring

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **26. Jan. – 01. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 135

Feldenkrais®

Bewusstheit durch Bewegung

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

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

7132-01 Dr. Michaela Kreer

Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**

Dr. Hoch's Konservatorium; € 99

7132-02 Nord Sara Flora

Mi, 11.00 – 12.30 Uhr, **25. Jan. – 29. März, 10x**

Nordwestzentrum; € 90

7132-03 Dr. Michaela Kreer
Fr, 10.30 – 12.00 Uhr, **28. Apr. – 14. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 90

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

Gymnastik 60 plus

Beweglich bleiben, beweglicher werden

In diesen abwechslungsreichen und altersgerechten Gymnastikstunden mobilisieren Sie schonend Ihre Wirbelsäule und Gelenke. Durch sanfte Übungen im Gehen, Stehen, Liegen und Sitzen stärken Sie Ihre Muskulatur und trainieren Ihre Koordination, Ihr Gleichgewicht und auch Ihre Konzentration. Dehnungs- und Entspannungseinheiten runden die Stunden wohltuend ab. Körperliche Einschränkungen sind kein Hinderungsgrund, da die Übungen individuell abgestimmt werden können. Sie werden schnell merken: Bewegung macht Spaß und verbessert das Wohlbefinden.

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

Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zum Trinken

7134-01 Denise George
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **12. Jan. – 10. Aug., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 168

7134-02 Denise George
Do, 11.15 – 12.15 Uhr, **12. Jan. – 10. Aug., 28x**
VHS Sonnemannstraße; € 168

7134-03 Ost Martina Ahmed
Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Jan. – 17. Juli, 21x**
Begegnungszentrum Riederwald; € 126

7134-04 West Jasmin Herkelmann
Di, 08.45 – 09.45 Uhr, **17. Jan. – 04. Juli, 21x**
Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 126

7134-05 Claudia Zutavern
Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 22x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 132

7134-06 Claudia Zutavern
Di, 10.15 – 11.15 Uhr, **17. Jan. – 11. Juli, 22x**
Begegnungszentrum Frankenallee 206-210; € 132

7134-07 Heidi Gumbert
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **17. Jan. – 28. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

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

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

7134-10 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

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

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

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

7134-15 Ost Ingeborg Nicklas
Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **01. Feb. – 17. Mai, 13x**
Evangelische Mariengemeinde; € 78

7134-16 Heidi Gumbert
Di, 11.00 – 12.00 Uhr, **25. Apr. – 04. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

Sitzgymnastik

Gymnastik rund um den Stuhl

Ein sanfter Weg, um Ihre Muskeln aufzubauen, Ihre Beweglichkeit zu steigern bzw. zu erhalten und sich fit zu fühlen. Mit viel Spaß und Musik werden wir gelenkschonende Übungen

gen mit und ohne kleine Hilfsmittel durchführen. Das Sitzen auf einem Stuhl entlastet dabei den Körper und schont die Kräfte. Der Kurs eignet sich auch für Menschen mit Gehbehinderungen und Rollstuhlfahrer/-innen.

7135-01 Nord Dr. Yvonne Voß

Mo, 09.45 – 10.45 Uhr, **23. Jan. – 26. Juni, 19x**
Begegnungszentrum Heinrich-Lübke-Str.32; € 114

7135-02 Nord Dr. Yvonne Voß

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **25. Jan. – 28. Juni, 23x**
Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 138

Wassergymnastik

Für ältere Menschen ist das Wasser ideal. Schonend können hier Stütz- und Bewegungsapparat sowie das Herz-Kreislauf-System durch die Vielseitigkeit und die gute Dosierbarkeit der Bewegung gekräftigt werden. Falls Sie in ärztlicher Behandlung sind, halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Die VHS-Geschenkkategorie: Gutscheine

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

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

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

Natürlich können Sie einen Gutschein auch gegen Bar- oder Kartenzahlung zu unseren Servicezeiten in der Sonnemannstraße 13 (siehe Seite 7) erwerben.



7136-01 Ost Diana Heine

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **09. Jan. – 03. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-02 Ost Diana Heine

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **09. Jan. – 03. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-03 Ost Marion Hüllner

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-04 Ost Marion Hüllner

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **10. Jan. – 04. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-05 Ost Susanne Eggert

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-06 Ost Susanne Eggert

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **11. Jan. – 05. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-07 Ost Marion Hüllner

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-08 Ost Marion Hüllner

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-09 Ost Marion Hüllner

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-10 Ost Marion Hüllner

Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-11 Ost Marion Hüllner

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-12 Ost Marion Hüllner

Do, 13.00 – 14.00 Uhr, **12. Jan. – 06. Apr., 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-13 Ost Diana Heine

Mo, 09.00 – 10.00 Uhr, **17. Apr. – 10. Juli, 11x**
Hufeland-Haus; € 96

7136-14 Ost *Diana Heine*

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **17. Apr. – 10. Juli, 11x**
Hufeland-Haus; € 96

7136-15 Ost *Marion Hüllner*

Di, 09.00 – 10.00 Uhr, **18. Apr. – 25. Juli, 15x**
Hufeland-Haus; € 131

7136-16 Ost *Marion Hüllner*

Di, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Apr. – 25. Juli, 15x**
Hufeland-Haus; € 131

7136-17 Ost *Susanne Eggert*

Mi, 09.30 – 10.30 Uhr, **19. Apr. – 12. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-18 Ost *Susanne Eggert*

Mi, 10.30 – 11.30 Uhr, **19. Apr. – 12. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-19 Ost *Marion Hüllner*

Do, 08.00 – 09.00 Uhr, **20. Apr. – 27. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-20 Ost *Marion Hüllner*

Do, 09.00 – 10.00 Uhr, **20. Apr. – 27. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-21 Ost *Marion Hüllner*

Do, 10.00 – 11.00 Uhr, **20. Apr. – 27. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-22 Ost *Marion Hüllner*

Do, 11.00 – 12.00 Uhr, **20. Apr. – 27. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-23 Ost *Marion Hüllner*

Do, 12.00 – 13.00 Uhr, **20. Apr. – 27. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

7136-24 Ost *Marion Hüllner*

Do, 13.00 – 14.00 Uhr, **20. Apr. – 27. Juli, 13x**
Hufeland-Haus; € 114

Fit, Fun, Line Dance!

Tanzen macht Spaß! Tanzen fördert unsere Vitalität, Koordination und Beweglichkeit. Wir beginnen mit einem kurzen und lockeren Warm-up, anschließend stehen Line Dances im Mittelpunkt der Kurse. Wir tanzen solo, aber gemeinsam

in der Gruppe, festgelegte Tanzformationen in Reihen und Linien. Getanzt wird zu verschiedenen Musikstilen: aktuelle Hits, Modern Country, lateinamerikanische Rhythmen, Oldies, Folklore, Rock- und Popklassiker. Durch eine spezielle Lehrmethodik werden die Choreografien und Tänze rasch und verständlich umgesetzt. Lassen Sie sich überraschen, wie gut sich das Tanzen auf Ihre Laune und Ihren Körper auswirkt.

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

Fr, 14.45 – 15.45 Uhr, **20. Jan. – 31. März, 11x**
Nordwestzentrum; € 66

7137-02 Nord *Diana Schramm*

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

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

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

7137-06 Nord *Diana Schramm*

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

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

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

7137-11 Nord *Diana Schramm*

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

● **Online: Für alle mit guten Tanzkenntnissen****7137-30** *Diana Schramm*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **01. Feb. – 15. März, 7x**
Online-Kurs; € 47

7137-31 *Diana Schramm*

Mi, 19.00 – 20.00 Uhr, **07. Juni – 05. Juli, 5x**
Online-Kurs; € 34

Tanzen 55+**● Für alle mit Grundkenntnissen**

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

7138-01 Nord Diana Schramm

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

7138-02 Ost Anja Engelhardt

Mi, 10.00 – 11.30 Uhr, **22. Feb. – 19. Juli, 15x**
Kath. Kirchengemeinde Heilig Kreuz; € 135

7138-03 Nord Diana Schramm

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

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

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

Zumba® Gold**Tanz-Fitness für junggebliebene Ältere**

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

7139-01 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **16. Jan. – 27. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

7139-02 Monika Diaz del Aguila

Mo, 11.15 – 12.15 Uhr, **16. Jan. – 27. März, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

7139-03 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

7139-04 Sandra Duran Ferraz

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **18. Jan. – 29. März, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

7139-05 Nord Volker Bernal Manjarrés

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

7139-06 Monika Diaz del Aguila

Mo, 10.00 – 11.00 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

7139-07 Monika Diaz del Aguila

Mo, 11.15 – 12.15 Uhr, **24. Apr. – 10. Juli, 10x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 60

7139-08 Sandra Duran Ferraz

Mi, 10.00 – 11.00 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

7139-09 Sandra Duran Ferraz

Mi, 11.15 – 12.15 Uhr, **26. Apr. – 05. Juli, 11x**
Dr. Hoch's Konservatorium; € 66

Sprachen

Sprachen lernen in jedem Alter

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

Unser Kursangebot ist methodisch und didaktisch auf die Lernbedürfnisse und Lebenserfahrungen von älteren Menschen ausgerichtet. Alle Kurse finden einmal in der Woche statt, vormittags oder nachmittags. Für Fremdsprachenkurse ist eine persönliche Beratung hilfreich. Nehmen Sie hierzu Kontakt mit uns auf.

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

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

Unsere Kurse orientieren sich an einem einheitlichen europäischen Standard, dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Dieser beschreibt genau, was Sie auf sechs verschiedenen Niveaustufen ausdrücken und verstehen können. Die höchste Stufe der sechs Stufen heißt C2 – hier haben Sie fast muttersprachliches Niveau erreicht.

Was sind die sechs GER Kompetenzstufen A1 bis C2?

Am Ende der Kompetenzstufe:

- A1:** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich und andere vorstellen und können auf Fragen dieser Art Antwort geben.
- A2:** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht.
- B1:** Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern.
- B2:** Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können Nachrichten und aktuelle Reportagen im Fernsehen verstehen.
- C1:** Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern.
- C2:** Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere kompetente Bedeutungsnuancen deutlich machen.

Hinweis

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

Englisch

Englisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Lehrwerk: Sterling Silver 2, Cornelsen Verlag,

7142-02 Nord Alka Popat

Do, 09.30 – 11.00 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: Network Now A1, Klett Verlag,
ab Lektion 1

7142-03 Ursel Schoeltzke

Do, 14.30 – 16.00 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Headway English A2, Oxford University Press

7142-08 Karla Lourenco

Mo, 10.15 – 11.45 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130, ca. ab Lektion 10

7142-09 Nord Karla Lourenco

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 130

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

7142-11 Nord Alka Popat

Mo, 10.30 – 12.00 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**

Begegnungszentrum Ginnheimer Landstr. 172-174; € 130

Englisch Auffrischung A2

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

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

7142-12 Alka Popat

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1

Lehrwerk: Headway English B1+, Oxford University Press

7142-16 Marika Anders

Mi, 09.30 – 11.00 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Network Now B1.1, Klett Verlag

7142-17 Nord Karla Lourenco

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

Nordwestzentrum; € 130

Lehrwerk: At Your Leisure B1, Hueber Verlag

7142-18 Alka Popat

Mi, 13.00 – 14.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Network Now B1.2, Klett Verlag, ab Lektion 1

7142-20 Ursel Schoeltzke

Do, 16.30 – 18.00 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B1+

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

7142-21 Karla Lourenco

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Englisch Lernstufe B2

Für alle mit guten Grundkenntnissen in Englisch.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7142-22 Sabine Fischer

Mi, 14.30 – 16.00 Uhr, **01. Feb. – 31. Mai, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

English Conversation

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

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

Lehrwerk: In Conversation II, Konversationskurs Englisch B1/B2 + Audio-CD, Ernst Klett Verlag

● Lernstufe B1

7142-25 Nord Alka Popat

Di, 09.30 – 11.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 195

7142-26 Süd Jasmin Bangura

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**

Begegnungszentrum Mittlerer Hasenpfad 40; € 130

7142-27 West Ursel Schoeltzke

Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-28 Marika Anders

Mi, 11.15 – 12.45 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

7142-29 Nord Anna Schanty

Do, 09.30 – 11.45 Uhr, **16. Feb. – 29. Juni, 15x**

Ev.Miriamgemeinde Bonames; € 195

7142-30 West Eike Beedle

Di, 10.00 – 11.30 Uhr, **07. März – 06. Juni, 10x**

Begegnungszentrum Birminghamstr.20; € 87

● Lernstufe B2

7142-35 Karla Lourenco

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

7142-36 West Ursel Schoeltzke

Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 130

7142-37 Nord Alka Popat

Do, 11.15 – 12.45 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**

Nordwestzentrum; € 130

● Lernstufe C1

7142-41 Peter Medlicott

Do, 10.45 – 12.15 Uhr, **16. Feb. – 11. Mai, 10x**

VHS Leipziger Straße; € 87

Französisch

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.

Französisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: Rencontres en français A1, Klett Verlag

7143-01 Nathalie Noël

Fr, 10.45 – 12.15 Uhr, **24. Feb. – 23. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Perspectives – Allez-y! A1, Cornelsen Verlag, Lektion 7 – 9

7143-02 Roselyne Le Roux

Mi, 14.45 – 16.15 Uhr, **01. Feb. – 31. Mai, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7143-03 Berengere Griffon

Di, 11.15 – 12.45 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**

VHS Sonnemannstraße; € 130

7143-05 Berengere Griffon

Mo, 12.00 – 13.30 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe B1+

Lehrwerk: Edito B1 deuxième édition, Klett Verlag ,
ab Lektion 4

7143-10 Berengere Griffon

Di, 09.30 – 11.00 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Französisch Lernstufe B1

Lehrwerk: Voyages neu B1, Klett Verlag, ca. ab Lektion 9/10

7143-11 Berengere Griffon

Di, 13.30 – 15.00 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

7143-12 Nathalie Noël

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **22. Feb. – 21. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130, ca. ab Lektion 5/6

7143-13 Berengere Griffon

Do, 10.00 – 11.30 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Französisch Lernstufe B1+

Vous avez terminé le niveau B1, mais n'êtes pas encore sûr du niveau B2. Je vous propose un cours intermédiaire. Ensemble, nous parlerons de l'actualité et des sujets qui vous intéressent via divers articles, vidéos et nouvelles. Les thèmes de culture, civilisation, politique et société; sans oublier la Francophonie, seront abordés. Pour les photocopies, une petite somme sera demandée par l'enseignant/e.

7143-15 Danielle Capron Stiller

Mi, 10.15 – 11.45 Uhr, **08. März – 05. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Conversation Française

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

● **Lernstufe B1****7143-20** Nathalie Noël

Fr, 09.00 – 10.30 Uhr, **24. Feb. – 14. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

● **Lernstufe B2****7143-25** Berengere Griffon

Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

7143-26 Nathalie Noël

Do, 11.45 – 13.15 Uhr, **23. Feb. – 06. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Online: Conversation Française B1/B2

Vous ne pouvez pas participer à un cours en présentiel en ce moment, mais vous ne voulez pas oublier votre français? Venez converser avec nous dans une salle virtuelle! Nous parlerons de vous, des loisirs, de la France, de sa culture et un peu de l'actualité. Veuillez acheter avant le commencement du cours le journal „Revue de la Presse“ du mois actuel.

7143-40 Nathalie Noël

Do, 16.00 – 17.00 Uhr, **23. Feb. – 25. Mai, 10x**
Online-Kurs; € 67

**Online: Le Canada francophone et le Québec: B2
Son histoire, sa culture et sa langue**

Le Québec: son histoire, sa culture et sa langue. Vous voulez en savoir plus sur les Francophones du Canada, leur identité, leur culture et leurs relations avec les Anglophones canadiens et les Français de l'Hexagone? Alors ce cours est fait pour vous!

7143-41 Nathalie Noël
Mo, 09.30 – 11.00 Uhr, **06. März – 27. März, 4x**
Online-Kurs; € 35

Italienisch

Italienisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7144-01 Vera Agus-Eisenhardt
Mi, 09.00 – 10.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Italienisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1a, Edilingua Edizioni

7144-05 Vera Agus-Eisenhardt
Mi, 10.45 – 12.15 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Italienisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 1b, Edilingua Edizioni, ab Lektion 8 – 9

7144-20 Venera Tirreno
Fr, 10.00 – 11.30 Uhr, **24. Feb. – 14. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Italienisch Lernstufe B2

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Nuovo Progetto italiano 3, Edi Lingua Edizioni, ca. ab Lektion 3 – 4

7144-30 Venera Tirreno
Fr, 11.45 – 13.15 Uhr, **24. Feb. – 14. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch

Spanisch für Anfänger/-innen

Für Teilnehmer/innen ohne jegliche Vorkenntnisse.

Lehrwerk: wird im Kurs bekannt gegeben

7145-01 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Di, 11.00 – 12.30 Uhr, **07. März – 04. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe A1

Für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 6

7145-03 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130, ca. ab Lektion 3

7145-05 Carola Del Rio de Friedrich
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **13. Feb. – 12. Juni, 15x**
VHS Sonnemannstraße; € 130

Lehrwerk: Aula internacional Plus 1 (A1), Klett Verlag, ca. Lektion 0-3

7145-07 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Mi, 16.30 – 18.00 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe A2

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

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo A2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 3

7145-09 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **15. Feb. – 24. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130, ca. ab Lektion 9

7145-11 Carola Del Rio de Friedrich
Mi, 16.00 – 17.30 Uhr, **15. Feb. – 24. Mai, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Lehrwerk: Aula internacional Plus 2 (A2), Klett Verlag, ca. Lektion 1-4

7145-13 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 16.00 – 17.30 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Konversationskurs Spanisch A2

Refuerzo de gramática y comunicación

Wenn Sie bereits eine solide A2-Basis, aber in der Anwendung noch Schwierigkeiten haben, kommen Sie zu diesem Kurs mit dem Lehrwerk „Toma la palabra“. In diesem Kurs bieten wir Ihnen die Gelegenheit, in angenehmer Atmosphäre Ihre Kenntnisse zu wiederholen und zu vertiefen. Sie können ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Gefühle ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten berichten. Auf Spanisch wird „Hablar por los codos“ gesagt, wenn jemand „wie ein Wasserfall“ redet. In diesem Kurs werden wir mithilfe des Lehrbuches viel sprechen, zahlreiche Übungen machen, Vokabeln im Kontext lernen und uns über unterschiedliche Themen unterhalten. Am Ende dieses Kurses werden Sie Ihr Spanisch verbessert haben und leichter anwenden können.

Lehrwerk: Toma la palabra A2, Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ab Lektion 0

7145-15 Sharon Katherine Mielke-Toledo
Do, 14.15 – 15.45 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch Lernstufe B1

Für Teilnehmer/-innen mit guten Grundkenntnissen.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B1, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 4

7145-17 Gloria Notari
Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **27. Feb. – 10. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Grammatik: Wiederholung und Festigung B1

Das Verb „sein“, Präteritum, Subjuntivo und Indikativ

Das Verständnis der Grammatik ist für das Verständnis einer Sprache entscheidend. In diesem Kurs legen wir den Schwerpunkt auf die Grammatik und hier insbesondere auf das Verb „sein“ (ser/estar) und indefinido/imperfecto subjuntivo (modo indicativo: los verbos ser y estar; los pasados indefinido imperfecto; modo subjuntivo, los tiempos presente; y perfecto).

Es geht darum, das einmal Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt. Und es gibt viel Raum, um in entspannter Atmosphäre über aktuelle Themen zu sprechen. So werden Sie im Sprechen sicherer.

Voraussetzung: mindestens Sprachniveau B1

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

7145-19 Gloria Notari
Do, 15.45 – 17.15 Uhr, **02. März – 13. Juli, 15x**
VHS Leipziger Straße; € 130

Die Sprache und Identität Andalusiens B1

Wiederholung u. Vertiefung mit Schwerpunkt Landeskunde, Kunst, Musik, Literatur

Federico García Lorca, autor, dramaturgo, poeta y cantor del Cante jondo acompañado con la música del compositor Manuel de Falla; también promotor del Cante jondo. A través de algunos poemas de la gran obra de García Lorca, Romancero gitano podremos conocer los orígenes de la lengua andaluza, es decir, los sentimientos, las costumbres del pueblo andaluz, y por sobre todo, reflejados en el Flamenco. Estos poemas los recita uno de los grandes poetas españoles Rafael Alberti. Además podremos ver la gran obra como dramaturgo de García Lorca: Bodas de sangre, un film de Carlos Saura.

Al inicio de nuestro curso, leeremos y veremos una película refiriéndose a la vida de García Lorca. Por medio de la guitarra de Paco de Lucía, y fotos con impresiones de Andalucía, disfrutaremos, y aprenderemos el arte e identidad de este pueblo.

NEU im Programm

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Voraussetzung: mindestens Sprachniveau B1

7145-21 Gloria Notari

Fr, 15.00 – 18.15 Uhr, Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, So, 11.00 – 14.15 Uhr, **07. – 09. Juli, 3x**

VHS Sonnemannstraße; € 60

Spanisch Lernstufe B2

El curso nivel B2 está dirigido a las personas que tengan un muy buen nivel en la lengua española. Además de trabajar con el libro correspondiente al nivel, se desarrollarán temas actuales de conversación referentes a la literatura y socio-política de España y los países de Latinoamérica.

Lehrwerk: Con Gusto Nuevo B2, Kurs- und Übungsbuch, Klett Verlag, ca. ab Lektion 1

7145-23 Gloria Notari

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **28. Feb. – 04. Juli, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

7145-25 Gloria Notari

Mi, 14.00 – 15.30 Uhr, **01. März – 28. Juni, 15x**

VHS Leipziger Straße; € 130

Spanisch für die Sommerpause

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

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

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

● Lernstufe A1

Voraussetzung: mindestens Sprachniveau A1

7145-29 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 14.00 – 15.30 Uhr, **24. Juli – 28. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

● Lernstufe A2

Voraussetzung : mindestens Sprachniveau A2

7145-31 Carola Del Rio de Friedrich

Mo, 15.45 – 17.15 Uhr, **24. Juli – 28. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

● Lernstufe B1

Voraussetzung : mindestens Sprachniveau B1

7145-33 Carola Del Rio de Friedrich

Di, 14.00 – 15.30 Uhr, **25. Juli – 29. Aug., 6x**
VHS Sonnemannstraße; € 52

Spanisch-Konversation mit Frida Kahlo B1

Wiederholung und Festigung

Möchten Sie mehr über Frida Kahlo erfahren und dabei Ihr spanisches Sprechvermögen weiter festigen? Wenn Sie bereits eine solide B1-Basis haben und diese wiederholen sowie vertiefen möchten, ist dieser Kurs passend für Sie. In diesem unterhaltsamen Kurs werden Sie mit unserer Kursleiterin im Nu und mit viel Spaß Sprachbarrieren überwinden. Frida Kahlo, una artista mexicana extraordinaria, que en sus pinturas se puede ver como reflejan, el origen, identidad, folclor del pueblo mexicano. La música nos acompañará con gratos momentos en esta oportunidad.

Zusatzkosten: für Kopien (im Kurs zu zahlen)

Voraussetzung: mindestens Sprachniveau B1

7145-35 Gloria Notari

Fr, 15.00 – 18.15 Uhr, Sa, 11.00 – 14.15 Uhr, So, 11.00 – 14.15 Uhr, **18. – 20. Aug., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 56

NEU im
Programm

Computer und Internet

In den nachfolgenden Kursen werden die Grundlagen für den Umgang mit verschiedenen Arten von Computern für den privaten Gebrauch vermittelt. Hier erhalten Sie eine Orientierung, welche Kurse für Sie die richtigen sind:

- Besuchen Sie die „Ersten Schritte am Computer“, wenn Sie Anfänger/-in sind oder wieder einsteigen möchten (7161-01 bis -03).
- Sie haben schon PC-Kenntnisse gesammelt, die Sie auffrischen möchten, dann empfiehlt sich der Kurs „Zweite Schritte am Computer“ (7161-05 bis -09).
- Sie arbeiten regelmäßig am PC, aber Sie wünschen sich mehr Ordnung? Dann sind Sie im Kurs „Dritte Schritte am Computer“ genau richtig (7161-11 bis -13).

- Sie besitzen Vorkenntnisse am PC und wollen das Internet besser nutzen können? Besuchen Sie dazu den Kurs „Vierte Schritte am Computer“ (7161-15 bis -17).

Erste Schritte am Computer

• Einstieg in das Betriebssystem Windows

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

Schritt für Schritt den Computer kennenlernen

Unsere Computerkurse für Anfänger/-innen bauen aufeinander auf (Schritte eins bis vier). D.h. Sie benötigen jeweils die Kenntnisse und Fertigkeiten der Schritte zuvor. Sie haben Fragen oder sind unsicher, ob ein Kurs für Sie passt? Wir beraten Sie gerne.

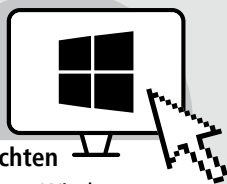
Erste Schritte am Computer



Sie möchten

- den Umgang mit Tastatur und Maus erlernen?
- grundlegend das Betriebssystem Windows bedienen können?
- gezielt Programme/Dateien suchen und aufrufen?

Zweite Schritte am Computer



Sie möchten

- mehr von Windows erfahren?
- wissen, welche Programme was können und warum?
- „speichern“ können und auch ein wenig „online“ verstehen?

Dritte Schritte am Computer



Sie möchten

- sicher sein, dass Sie alle Ihre eigenen Dateien wiederfinden?
- eine Sicherungsdatei Ihrer eigenen Dateien selber herstellen?
- Ihre Speichermedien gezielt nutzen und verwenden?

Vierte Schritte am Computer



Sie möchten

- die Möglichkeiten des Internets bzw. des World Wide Web (www) kennenlernen?
- Suchmaschinen gezielt nutzen und Inhalte recherchieren?
- Ihren Browser und Ihr E-Mail-Programm besser nutzen/anwenden können?



Inhalte:

- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Sicherer Umgang mit Maus und Tastatur
- Starten, verwenden und beenden von Apps
- Speichern und drucken von Texten

Voraussetzung: Keine bis geringe PC-Vorkenntnisse.

7161-01 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **17. – 21. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7161-03 *Biljana Varzic*

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **08. – 12. Mai, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Zweite Schritte am Computer

Windows für Fortgeschrittene

Für alle, die ihre neuen PC-Kenntnisse vertiefen oder das Gelernte aus dem Kurs „Erste Schritte am Computer“ auffrischen und erweitern möchten. Wir wiederholen die wichtigsten Begriffe und Funktionen von Windows und Sie erhalten weiterführende Tipps zur Erstellung und Gestaltung von einfachen Texten wie z.B. von Briefen, Einladungen und Einkaufslisten. Dazu nutzen wir die App „Wordpad“. Anhand vieler praktischer Übungen trainieren wir auch das Speichern und Wiederfinden von Dokumenten und Bildern. Außerdem erlernen Sie das Senden und Empfangen von E-Mails.

Inhalte:

- Wichtige Funktionen von Windows
- Gestaltung von einfachen Texten
- Speichern, suchen und wiederfinden von Dokumenten und Bildern
- Versenden von E-Mails mit Anhängen

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

7161-05 *Biljana Varzic*

Mo + Mi + Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **20. – 24. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7161-07 Nord *Biljana Varzic*

Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7161-09 *Biljana Varzic*

Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **05. – 07. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Dritte Schritte am Computer

Ordnung am PC: Der Windows-Dateimanager im Detail

Sie haben erste Erfahrungen mit Ihrem Windows-Computer gesammelt, aber können Ihre Bilder und Dokumente nicht richtig ordnen oder gar wiederfinden? Hier lernen Sie einfache Wege kennen, um Ihre Daten sicher zu speichern, wiederzufinden oder zu löschen. Sie werden sinnvolle Ordnerstrukturen anlegen und gekonnt Speichermedien nutzen. So haben Sie künftig Ihre Dateien am PC im Griff!

Inhalte:

- Dateien speichern, verschieben und umbenennen
- Ordner erstellen, eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen
- Arbeiten mit der App „Explorer“ (Dateimanager)
- Sicherer wUmgang mit Speichermedien

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

7161-11 *Biljana Varzic*

Mo + Di, 10.00 – 13.15 Uhr, **27. + 28. März, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

7161-13 Nord *Biljana Varzic*

Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. + 31. Mai, 2x**
Nordwestzentrum; € 45

Vierte Schritte am Computer

Fit im Internet: Internetdienste kennen und nutzen

Sie haben erste Erfahrungen mit dem PC gesammelt und möchten nun das Internet mit seinen vielseitigen Möglichkeiten nutzen. Hier erfahren Sie, wie Sie ins Internet gelangen, Informationen im Internet suchen, finden und verwenden („surfen“). Und Sie lernen Dokumente und Bilder aus dem Internet sicher herunterzuladen („downloaden“). Außerdem werden wir den Browser „Microsoft Edge“ richtig einstellen und Sie erhalten wertvolle Tipps für ein sicheres Surfvergnügen.

Inhalte:

- Browser „Microsoft Edge“ sicher und richtig einstellen und bedienen
- Internetseiten suchen, verwenden und speichern
- Dokumente und Bilder sicher aus dem Internet herunterladen
- Tipps für das sichere Surfen im Internet

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

7161-15 Biljana Varzic

Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **30. + 31. März, 2x**

VHS Sonnemannstraße; € 45

7161-17 Nord Biljana Varzic

Do + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **01. + 02. Juni, 2x**

Nordwestzentrum; € 45

Sicherheit im Internet I

Vortrag mit Anwendungsbeispielen

Sicherheitsrisiken im Internet: Viren, Spam, Hacking, Phishing & Co. Was ist dran und wie begegnen wir solchen Risiken?

Wir zeigen Ihnen die relevanten Einstellungen im Browser und sonstige sinnvolle Sicherheitsmaßnahmen, mit denen Sie Ihren PC vor ungewünschten Fremdzugriffen schützen können.

Inhalte:

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

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

7162-01 Nord Biljana Varzic

Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **19. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

7162-03 West Biljana Varzic

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

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

7162-05 Biljana Varzic

Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **12. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 22

Sicherheit im Internet II

Beim Online-Bezahlen und Einkaufen

In diesem Kurs lernen Sie, das Internet beim Einkaufen und Bezahlen sicher zu nutzen. Sie erhalten ein besseres Verständnis und mehr Sicherheit im Umgang mit Online-Shopping und -Bezahlsystemen.

Wir widmen uns insbesondere den zentralen Fragestellungen:

• Worauf muss ich beim Online-Einkauf achten?

• Wie bezahle ich im Internet und sind meine Daten sicher?

Direkt am PC lernen Sie verschiedene Online-Zahlungssysteme kennen. Sie erfahren, wie Sie diese sinnvoll nutzen können, wie Sie sich vor Risiken schützen, welche Rechte Sie als Käufer/-in haben und welcher Zahlungsweg für Sie passend ist. Wir schauen uns verschiedene Online-Shops und Marktplätze an (z.B. Amazon, eBay, etc.) und gehen den Kaufprozess gemeinsam durch. Auch auf das Verkaufen im Internet sowie Ihre Rechte im Fernabsatzgeschäft wird eingegangen.

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

7162-07 Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, Sa, 10.00 – 12.30 Uhr,

24. + 25. März, 2x

VHS Sonnemannstraße; € 40

7162-09 Nord Peter Juhre

Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, Sa, 10.00 – 12.30 Uhr,

23. + 24. Juni, 2x

Nordwestzentrum; € 40

Erläuterung BYOD

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

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

Umstieg auf Windows 11 (BYOD)

Lernen Sie im Kurs am eigenen Gerät

Sie haben einen neuen Windows-Laptop oder Sie sind einfach nur neugierig auf Windows 11?

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

Inhalte:

- Neue Funktionen von Windows 11
- Startmenü und Desktop effizient nutzen
- Arbeiten mit Ordnern, Dateien und Verknüpfungen
- Programme und Apps unter Windows 11
- Voraussetzung: Windows-Grundkenntnisse einer Vorgängerversion.

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

7163-01 Nord Biljana Varzic

Di + Do, 10.00 – 13.15 Uhr, **18. + 20. Apr., 2x**
Nordwestzentrum; € 45

7163-03 Biljana Varzic

Mo + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **08. + 10. Mai, 2x**
VHS Sonnemannstraße; € 45

Möchten Sie
Ihre kreative Seite
ausleben?

Wie wäre es mit einem
Mal- und Zeichenkurs?
Kurse ab Seite 27

Mobilgeräte

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

Welcher Kurs ist dann der Richtige für Sie?

- Sie haben sich für den Kauf eines Smartphones entschieden, sind aber noch unsicher, welches zu Ihnen passt? Besuchen Sie unsere Vorträge „Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf“ (7166-01 bis 03).
- Sie haben Ihr Handy oder Smartphone (egal welches Modell) noch kaum benutzt, haben noch keine Erfahrung damit und suchen Hilfe bei den allerersten Schritten? Die Kurse „Mein erstes/neues Smartphone“ (7166-05 bis -09) bieten einen ersten Einstieg.
- Sie haben ein iPhone oder iPad (von Apple)? Dann sind die folgenden Kurse für Ihr Gerät geeignet: 7167-01 bis -07.
- Sie haben ein Smartphone oder internetfähiges Tablet mit dem Betriebssystem Android (z.B. von Samsung, Nexus, HTC, LG)? Dann schauen Sie sich die Kurse 7168-01 bis -09 genauer an.

Smartphones und Tablets

Orientierungshilfe vor dem Kauf: Vortrag mit Anwendungsbeispielen

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

7166-01 West *Biljana Varzic*Do, 11.00 – 13.00 Uhr, **04. Mai, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 15

7166-03 *Biljana Varzic*Fr, 14.00 – 16.00 Uhr, **19. Mai, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

Mein erstes/neues Smartphone**Einführung und Starthilfe**

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

Kursinhalte:

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

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



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

7166-05 *Biljana Varzic*Fr, 14.00 – 16.00 Uhr, **31. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 15

7166-07 Nord *Biljana Varzic*Fr, 14.00 – 17.15 Uhr, **21. Apr., 1x**

Nordwestzentrum; € 22

7166-09 West *Biljana Varzic*Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **28. Juni, 1x**

BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

Fragen und Antworten zum Smartphone**Ein Ratespiel rund um mobile Endgeräte**

Je mehr mobile Geräte können, desto mehr Möglichkeiten und Fragen können entstehen. Lernen Sie, wie viel Spaß der Umgang mit Smartphones macht und welche nützlichen Hilfsmittel diese Mediengeräte bieten. Spielerisch und unterhaltsam werden die wichtigsten Merkmale und Informationen zu Ihrem Smartphone erläutert. In einem Quiz-Format werden Fragen und Antworten gemeinsam aufgegriffen und gelöst. Hätten Sie es gewusst: Was ist eine SIM-Karte? Wozu benötigt man die PUK? Was bedeuten die Symbole und „Bildchen“ auf dem Display und was kann man damit machen?

7166-11 *Jutta Streibert*Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **10. März, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 11

7166-13 *Jutta Streibert*Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **22. Juni, 1x**

VHS Sonnemannstraße; € 11

Im Internet unterwegs**Online-Möglichkeiten mit Smartphone & Co.**

Erfahren Sie, wie Sie ihr Leben mit Hilfe von Tablet, Smartphone und Co. erleichtern können. Sie lernen die Grundlagen und Möglichkeiten des Internets kennen und erhalten handhabbare Hinweise zum sicheren Umgang mit Ihrem Endgerät im Internet.

Der Umgang mit Smartphone, Tablet-Computer und Internet ist sowohl für jüngere als auch für ältere Menschen von großer Bedeutung. Fachleute betonen immer wieder, dass

NEU im Programm

gerade bei abnehmender körperlicher Beweglichkeit im Alter das Internet für Senioren/-innen ein „Fenster zur Welt“ sein kann.

Wer den Umgang mit World Wide Web & Co. jetzt noch nicht beherrscht, muss sich aber keine Sorgen machen. Denn in diesem Kursangebot erhalten Sie wichtige Informationen zum Internet und den Online-Möglichkeiten mit mobilen Endgeräten.

Bitte mitbringen: Funktionstüchtiges mobiles Endgerät (Akku geladen, vollständig eingerichtet, eventuell Bedienungsanleitung).

7166-15 Jutta Streibert
Fr, 14.00 – 15.30 Uhr, **19. Mai, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

7166-17 Jutta Streibert
Do, 13.30 – 15.00 Uhr, **20. Juli, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 11

iPad und iPhone

Grundlagen

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

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

7167-01 Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **09. – 23. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Treffpunkt iPhone und iPad Für ältere Menschen

Bei unserem Treffpunkt (mit drei Terminen) lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhone oder iPad besser kennen und erhalten Antworten, auf Ihre eigenen offenen Fragen. Sie

NEU im
Programm

nutzen Ihr iPhone oder iPad bereits, kennen die wichtigsten Funktionen und möchten weitere Ideen zur Nutzung kennenlernen? Oder Sie stellen sich öfters Fragen dazu und stehen vor Herausforderungen, die Sie alleine nicht lösen können? Hierfür ist der Treffpunkt iPhone/iPad gedacht. Bringen Sie Ihre eigenen Fragen ein und erhalten Sie neue Anregungen in der Gemeinschaft. Mit Hilfe der kompetenten Kursleiterin werden Lösungen gefunden und Schritt für Schritt erklärt. Üben Sie in Ruhe Ihr neues Wissen und lernen Sie ihr Gerät besser kennen. Voraussetzung: Ein eigenes iPhone oder iPad und erste Kenntnisse im Umgang damit (die Sie z.B. in unserem Grundlagenkurs vermittelt bekommen).

7167-03 Mechthild Schwetje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **27. Apr. – 06. Juli, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Einzel-Sprechstunde rund um Smartphone und Tablet

Individuelle Termine nach Vereinbarung

Sie stehen bei der Nutzung/Bedienung Ihres Smartphones, Tablets, iPhones oder iPads immer wieder vor kleinen Fragen oder Schwierigkeiten, die Sie am liebsten direkt mit jemandem besprechen möchten? Warum nicht mal junge Leute fragen, die damit aufgewachsen sind?

In unseren neuen Einzel-Sprechstunden geht ein „digital bewanderter“ jugendlicher Experte ganz individuell auf Ihre Fragen ein – entweder vor Ort an der VHS oder online über Zoom. Sie erhalten auch wertvolle kleine Tipps und Tricks in der Bedienung.

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

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

Eine Einzel-Sprechstunde (Kosten: € 20) buchen Sie bei Marco Mayer, Telefon: 069 212-73226
E-Mail: marco.mayer.vhs@stadt-frankfurt.de

Die iCloud für iPhone und iPad

Was kann der Online-Speicher alles?

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

7167-05 Mechthild Schwetjje
Di, 09.30 – 12.45 Uhr, **28. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

Die Foto-App für iPhone und iPad

Alles rund um Fotos

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

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

7167-07 Nord Mechthild Schwetjje
Do, 09.30 – 12.45 Uhr, **20. Juli, 1x**
Nordwestzentrum; € 22

Android-Smartphone I

Die Grundfunktionen

Schritt für Schritt lernen Sie die Grundfunktionen Ihres neuen Smartphones oder Tablets von Anfang an kennen: Telefon, SMS, Adressbuch, Kalender, Wecker, Kamera und Fotogalerie. Sie lernen auch, wie Sie selbst einfache Anpassungen des Systems für den persönlichen Bedarf vornehmen. Für den Kurs benötigen Sie keine technischen Vorkenntnisse und erstmal keinen Internetzugang – das kommt im nächsten Kurs. Wir lassen uns viel Zeit zum Üben und für Wiederholungen. Bitte mitbringen: Ihr eingerichtetes Smartphone oder Tablet mit aktivierter SIM-Karte, Ladekabel, eventuell Kennwörter und Bedienungsanleitung (falls vorhanden)

7168-01 Biljana Varzic
Mo + Mi + Fr, 10.00 – 13.15 Uhr, **20. – 24. Feb., 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-03 Nord Biljana Varzic
Mo + Di + Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **17. – 20. Apr., 3x**
Nordwestzentrum; € 66

7168-05 Biljana Varzic
Mo + Di + Mi, 10.00 – 13.15 Uhr, **05. – 07. Juni, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

Android-Smartphone II

Smartphones und Tablets für Fortgeschrittene

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

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

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

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

7168-07 Biljana Varzic
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **27. – 29. März, 3x**
VHS Sonnemannstraße; € 66

7168-09 Nord Biljana Varzic
Mo + Di + Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **15. – 17. Mai, 3x**
Nordwestzentrum; € 66

WhatsApp – mit Vielfalt kommunizieren

Einführung in die Nutzung

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

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

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

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

7168-15 Biljana Varzic
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **30. März, 1x**
VHS Sonnemannstraße; € 22

7168-17 Nord Biljana Varzic
Do, 14.00 – 17.15 Uhr, **01. Juni, 1x**
Nordwestzentrum; € 22

7168-19 West Biljana Varzic
Mi, 14.00 – 17.15 Uhr, **28. Juni, 1x**
BIKUZ – Bildungs- und Kulturzentrum; € 22

Apps als Alltagshilfen: Mobilität RMV, DB Navigator und Google Maps



In diesem Kurs lernen Sie den Umgang mit Apps, die Sie in Frankfurt und in der Umgebung bei Ihren Unternehmungen unterstützen und weiterhelfen. Insbesondere bei der Mobilität und Orientierung können sie uns das Leben vereinfachen.

Zum Einstieg wiederholen wir das Verbinden mit dem W-Lan, die Installation von Apps und besprechen, was Benutzerkonten sind. Anschließend schauen wir uns konkret die Bedienung und Verwendung folgender Apps an:

- RMV Rhein-Main-Verkehrsverbund
- DB Navigator der Deutschen Bahn
- Google Maps (Navigations- und Kartendienst)

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Teilnehmende, die die Grundfunktionen ihres Smartphones (und Tablets) beherrschen und die nun weitere Funktionen und Apps nutzen wollen. Lernen Sie die Apps, die Sie immer (unterwegs) an ihr Ziel bringen. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Android- als auch iPhone-Nutzer/-innen.

Bitte bringen Sie ihr betriebsfertiges, mobiles Endgerät inkl. Ladekabel und Zugang zum Playstore bzw. App-Store mit.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem Smartphone/iPhone. Teilnehmende ohne jegliche Vorkenntnisse sollten zuerst die grundlegenden Basiskurse (Android I und II) besuchen.

7168-21 Ferdinand Wolf
Sa + Mo + Di + Mi, 14.00 – 16.30 Uhr, **01. – 05. Apr., 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 62

7168-23 Ferdinand Wolf
Mo + Di + Mi + Do, 14.00 – 16.30 Uhr, **24. – 27. Juli, 4x**
VHS Sonnemannstraße; € 62

VHS-Unterrichtsorte

Bethaniengemeinde

Wickenweg 60d, 60433 Frankfurt a.M.

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



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



Begegnungszentren des Frankfurter Verbands:



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

Dr. Hoch's Konservatorium

Sonnemannstraße 16, 60314 Frankfurt a.M.

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



Evangelische Mariengemeinde

Zentgrafestraße 23, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 43 → Zentgrafenschule

Evangelische Miriamgemeinde Bonames

Kirchhofsweg 11, 60437 Frankfurt a.M.

U2+U9 → Bonames Mitte oder

Bus 27+28 → Bonameser Hainstraße

Hufeland-Haus

Wilhelmshöher Straße 34, 60389 Frankfurt a.M.

Bus 38+43 → Hufeland-Haus



Katholische Kirchengemeinde Heilig Kreuz

Barbarossastraße 59, 60388 Frankfurt a.M.

U4+U7, Bus 42+551 → Enkheim

Katholische Kirchengemeinde St. Stephanus

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

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

Nordwestzentrum / VHS-Zentrum Nord

Tituscorso 7, 60439 Frankfurt a.M.

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



Senioren-Initiative Höchst

Gebeschusstraße 44, 65929 Frankfurt am Main

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

Sozialzentrum Marbachweg

Dörpfeldstraße 4-8, 60435 Frankfurt a.M.

U5, Bus 34 → Marbachweg/Sozialzentrum



VHS Leipziger Straße

Leipziger Straße 67, 60487 Frankfurt a.M.

U6+U7 → Leipziger Straße



VHS Sonnemannstraße – Zentrale

Sonnemannstraße 13, 60314 Frankfurt a.M.

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



Filmforum Höchst

Das Kino der Frankfurter Volkshochschule

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

Neu: Spezial für VHS-Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

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

Festivals und besondere Termine im Frühjahr/Sommer 2023

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

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

Internet

www.filmforum-hoehst.com

Kontakt

filmforum.vhs@stadt-frankfurt.de

Reservierung

Telefon 069 212-45714

Kinoadresse

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

Vorstellungsbeginn i.d.R.

Hauptprogramm täglich 18.00 und 20.30 Uhr

Kinderprogramm Fr, 14.30 Uhr und So, 15 Uhr

Eintritt

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

Kinder: € 3

Unser Angebot für „Vielgucker“

Zehn Filme zahlen, den elften kostenlos sehen! An der Kasse erhalten Sie jederzeit ein Stempelkärtchen.

VHS-Gruppen im Gruppentarif € 5 p.P.

Volkshochschule Frankfurt am Main

Sonnemannstraße 13

60314 Frankfurt am Main

Telefon 069 212-71501

Fax 069 212-71500

E-Mail vhs@frankfurt.de

Internet vhs.frankfurt.de

